



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

***Fabula Rasa* como elemento potenciador da expressividade do movimento do *upperbody* nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea com os alunos do 4º e 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola da Companhia de Dança de Almada**

Ana Carolina Milheiro Oliveira

Orientadora: Professora Especialista Cristina Graça

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Dança

setembro 2024



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

***Fabula Rasa* como elemento potenciador da expressividade do movimento do *upperbody* nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea com os alunos do 4º e 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola da Companhia de Dança de Almada**

Ana Carolina Milheiro Oliveira

Orientadora: Professora Especialista Cristina Graça

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Dança

setembro 2024

Agradecimentos

À Escola Superior de Dança, por fazerem parte do meu crescimento enquanto profissional, mas, principalmente, enquanto pessoa. Por me darem a oportunidade de aprender, inspirar, ser inspirada e partilhar conhecimento com docentes de excelência e colegas maravilhosos, que levo para a vida.

À Professora Especialista Cristina Graça, minha orientadora, pelo voto de confiança e pelo apoio ao longo deste percurso intenso.

À Ca.DA Escola, em especial à professora Carla Albuquerque e ao professor Bruno Duarte, por aceitarem este estágio, me acolherem e proporcionarem uma experiência magnífica, através da empatia, partilha de saber e flexibilidade para que tudo se desenrolasse de forma natural.

Aos alunos da turma do 4º e 5º ano, do ano letivo 2023/2024, da Ca.DA Escola, pelo empenho e dedicação que demonstraram e pelos momentos em que me motivaram e fizeram rir, ao longo desta caminhada, muitas vezes tensa.

Aos meus pais e irmão por ampararem todas as quedas, por me ensinarem que a dedicação e a resiliência serão sempre recompensadas e por me terem colocado um sorriso na cara as vezes que foram necessárias.

À minha Francisca, amiga de todas horas, pelas conversas infundáveis, pela inspiração e por todo apoio não só neste intenso caminho, como na vida. Que continuemos esta caminhada lado a lado, até sermos velhinhas.

À Daniela, pelo almoços motivacionais e amizade que tanto estimo.

Ao Fábio, o meu porto de abrigo, por todo o amor, carinho, compreensão e paciência que inundaram todos os dias desta jornada e a tornaram mais leve e feliz.

A todos, um eterno obrigado!

Resumo

A nossa experiência leva-nos a acreditar que, ao longo da sua formação, os bailarinos experienciam no corpo a relevância e o rigor do trabalho das capacidades técnicas, sendo que só mais tarde se dá valor à componente expressiva/artística. Este aspeto nem sempre se revela positivo, uma vez que poderá levar à supressão da individualidade, da identidade e da liberdade de expressão artística.

No âmbito da 12ª edição do curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, decidimos explorar o tema acima exposto, aplicando-o nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea ao longo do ano letivo 2023/2024, na turma de 4º e 5º ano, do Ensino Artístico Especializado, da Escola da Companhia de Dança de Almada.

Desta forma, propusemos uma investigação-ação qualitativa com o objetivo de potenciar a expressividade dos alunos, com ênfase no movimento do *upperbody*, nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, utilizando a coreografia de *Fabula Rasa* como principal ferramenta pedagógica, na relação entre a qualidade técnica e a expressividade, reforçando ideias como, a projeção de movimento, o uso do olhar/cabeça na movimentação e a utilização da respiração.

Com o propósito de dar resposta a esta problemática, este estudo baseou-se na metodologia de investigação-ação, processo cíclico e reflexivo, utilizando instrumentos de recolha de dados rigorosos e cuidadosamente escolhidos (como diário de bordo, grelhas de observação, o inquérito por questionário e registo audiovisual), para apresentar um plano de ação que permitiu aos alunos desenvolver a sua expressividade e individualidade e, desse modo, encontrar a união entre o rigor técnico e o desempenho artístico.

A análise detalhada dos resultados obtidos ao longo do estudo leva-nos a afirmar que o progresso foi positivo, resultando na melhoria da qualidade técnico-artística dos participantes. Constatámos ainda que o desenvolvimento da expressividade é essencial para o aprimoramento da formação dos estudantes de Dança, elevando o nível da qualidade artística, conferindo ao professor a responsabilidade de reconhecer a importância de trabalhar essa competência e proporcionar um ambiente que favoreça esse desenvolvimento desde cedo.

Palavras-chave: Técnica de Dança Contemporânea, Expressividade, *Upperbody*, *Fabula Rasa*, Projeção/Intenção do movimento.

Abstract

Our experience leads us to believe that, throughout their training, dancers experience in their bodies the relevance and rigor of the work of technical skills, and it is only later that value is given to the expressive/artistic component. This one aspect is not always positive, as it may lead to the suppression of individuality, identity and freedom of artistic expression.

As part of the 12th edition of the Master's Degree in Dance Teaching at the Superior Dance School, we decided to apply the theme to the 4th and 5th year class of Specialized Artistic Education at the Almada Dance Company School, in Contemporary Dance Technique classes throughout the 2023/2024 academic year.

Therefore, we proposed a qualitative action-research project with the aim of enhancing students' expressiveness, with an emphasis on the upper body, in Contemporary Dance Technique classes using *Fabula Rasa* as the main pedagogical tool, in the relationship between technical quality and expressiveness, reinforcing ideas such as movement projection, the use of the gaze/head in movement and the use of breathing.

With the purpose of responding to this problem, this internship is based on action research methodology, using data collection instruments rigorous and carefully chosen data (such as logbooks, observation, open questionnaire and audiovisual recording), to present an action plan that allows students to develop their expressiveness and individuality, and, therefore, find the union between technical rigor and artistic performance.

A detailed analysis of the results obtained throughout the study leads us to state that progress was positive, resulting in an improvement in the technical-artistic quality of the participants. We also found that the development of expressiveness is essential for improving the training of dance students, raising the level of artistic quality, giving the teacher the responsibility of recognizing the importance of working on this skill and providing an environment that favors this development from an early age.

Key words: Contemporary Dance Technique, Expressiveness, Upperbody, *Fabula Rasa*, Movement Projection/Intention.

Abreviaturas, siglas e acrónimos

A – Aluno

Ca.DA – Companhia de Dança de Almada

Ca.DA Escola – Escola da Companhia de Dança de Almada

ESD – Escola Superior de Dança

EAE – Ensino Artístico Especializado

MED – Mestrado em Ensino de Dança

TDC – Técnica de Dança Clássica

TDCont – Técnica de Dança Contemporânea

S1 – Secção 1

S2 – Secção 2

S3 – Secção 3

Índice

Agradecimentos	2
Resumo	3
<i>Abstract</i>	4
Abreviaturas, siglas e acrónimos	5
Índice de Tabelas	8
Índice de Figuras	8
Introdução	9
Capítulo I - Enquadramento Geral.....	11
1. Caracterização da Escola de Acolhimento	11
1.1. Companhia de Dança de Almada	11
1.2. Escola da Companhia de Dança de Almada	11
1.3. Oferta educativa.....	12
1.4. Público-alvo.....	13
2. Objetivos gerais e específicos.....	15
2.1. Objetivo geral	15
2.2. Objetivos específicos	15
Capítulo II - Enquadramento Teórico	16
1. Técnica de Dança Contemporânea	16
1.1. O que é?	16
1.2. Contextualização histórica.....	18
1.3. Técnicas influentes na lecionação	21
2. Expressividade em Dança.....	25
2.1. Projeção/ intenção do movimento	29
2.2. Respiração	30
2.3. Olhar/ foco e movimentação da cabeça.....	31
3. Fabula Rasa	32
Capítulo III - Enquadramento Metodológico	34
1. Investigação-ação	34
2. Instrumentos de recolha de dados.....	34
2.1. Diário de bordo.....	35
2.2. Grelhas de Observação	35

2.3. Registo audiovisual	36
2.4. Inquérito por questionário	37
Capítulo IV – Estágio	38
1. Plano de Ação e Calendarização.....	38
2. Descrição e Análise de Dados	41
2.1. Observação estruturada I	41
2.2. Participação acompanhada I	45
2.3. Lecionação supervisionada I	52
2.4. Observação Estruturada II	62
2.5. Participação acompanhada II.....	65
2.6. Lecionação Supervisionada II	66
2.7. Colaboração em outras atividades pedagógicas	74
Capítulo V - Reflexão Final.....	75
Referências Bibliográficas.....	78
Apêndices	LXXX
Apêndice A – Consentimento Informado.....	LXXXI
Apêndice B – Calendarização da Investigação	LXXXII
Apêndice C – Grelha de Observação I e II: Noção de Expressividade	LXXXIII
Apêndice D – Inquérito por Questionário I	LXXXIV
Apêndice E – Diário de Bordo.....	LXXXVII
Apêndice F – Grelha de Observação I e Resultados: Noção de Expressividade	XCIV
Apêndice G – Planificação das Aulas da Lecionação Supervisionada I.....	XCIX
Apêndice H – Grelha de Observação II e Resultados: Noção de expressividade.....	CVIII
Apêndice I – Planificação das Aulas da Lecionação Supervisionada II	CXIII
Apêndice J – Exercícios de Exploração	CXVI
Apêndice K – Inquérito por Questionário I: Resultados Obtidos	CXVII
Apêndice L – Registos de Vídeo.....	CXXV
Anexos.....	CXXVI
Anexo A – Vídeo da peça coreográfica <i>Fabula Rasa</i>	CXXVII
Anexo B – Programa Curricular de TDCont do 4º e 5º ano do EAE da Ca.DA Escola	CXXVIII

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Técnicas de Dança Contemporânea desenvolvidas ao longo da História da Dança	20
Tabela 2 - Carga Horária Semanal da turma do 4º e 5º ano do EAE da Ca.DA Escola.....	38
Tabela 3 - Cronologia das Etapas do Estágio	39
Tabela 4 – Duração e Instrumentos de Recolha de Dados utilizados em todas as Etapas do Estágio	41
Tabela 5 - Exercícios de Exploração da 1ª Aula de Participação Acompanhada.....	47
Tabela 6 - Exercícios de Exploração da 2ª Aula de Participação Acompanhada.....	49
Tabela 7 - Exercícios de Exploração da 3ª Aula de Participação Acompanhada.....	51
Tabela 8 – Pontos Fortes e Fracos da Participação Acompanhada I.....	52
Tabela 9 – Estratégias Utilizadas na Lecionação Supervisionada I.....	56
Tabela 10 – Pontos Fortes e Fracos da Lecionação Supervisionada I	62
Tabela 11 – Estratégias Utilizadas na Lecionação Supervisionada II.....	67
Tabela 12 – Planificação das Últimas Aulas do Estágio	70

Índice de Figuras

Figura 1 - Análise gráfica dos resultados das grelhas de observação I	43
Figura 2 - Análise gráfica dos resultados das grelhas de observação II	64

Introdução

O presente relatório de estágio apresenta o desenvolvimento de um estudo que, através de estímulos como as camadas do movimento (projeção/intenção e qualidade de movimento) e a peça *Fabula Rasa*, objetiva a promoção da expressividade dos alunos. Desta forma, utilizou-se o vocabulário de movimentos de *Fabula Rasa* como elemento potenciador da expressividade do movimento do *upperbody* na aula de Técnica de Dança Contemporânea (TDCont), dos alunos do 4º e 5º ano, da Escola da Companhia de Dança de Almada (Ca.DA Escola).

A realização deste trabalho surgiu no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança (MED), da Escola Superior de Dança (ESD). O mesmo pretende relatar e analisar a implementação de um plano pedagógico, sob a forma de estágio, numa Escola de Ensino Artístico Especializado (EAE) em Dança, no ano letivo 2023/2024.

A escolha deste tema surgiu aquando da realização de um estágio profissional por nossa parte no *Polish Dance Theatre*, companhia de Dança para a qual foi construída *Fabula Rasa*. Ao longo de toda a peça os movimentos do *upperbody* têm um papel preponderante, conferindo à peça uma faceta expressiva bastante acentuada. Posto isto, durante a aprendizagem e análise da peça, verificámos o quão importante é a expressividade da parte superior do corpo para a transmissão de uma intenção ao público, surgindo curiosidade para investigação do tema.

Para além disso, o corpo na Dança une a capacidade técnica à capacidade expressiva através do movimento, funcionando como um instrumento de comunicação e relação com o público (e até com o mundo). No entanto, atualmente, uma das maiores preocupações de muitos bailarinos profissionais é o domínio da técnica, apresentando um rigor extraordinário e tentando alcançar algo que se aproxime de uma *performance* perfeita. Os bailarinos são cada vez mais pressionados a trabalhar de acordo com altos padrões técnicos, por vezes deixando de lado a sensibilidade inerente ao movimento, “O contexto atual de trabalho das companhias de Dança, (...) dificulta o alcance da sensação do dançar com a alma. Essa dificuldade ocorre em contextos de uma arte rotinizada e na necessidade de introjeção de uma diversidade técnica-coreográfica” (Almeida & Pereira, 2013, p. 732). Consequentemente, existe uma padronização do movimento dos corpos, minimizando a individualidade dos intérpretes.

A principal motivação para este estágio foi, então, procurar de que forma a introdução de vocabulários de uma peça de repertório nos exercícios da aula de TDCont pode potenciar a expressividade, especificamente, do *upperbody* dos jovens bailarinos, ajudando na descoberta e desenvolvimento da individualidade de movimento de cada um. Nesse contexto, o objetivo

primordial deste estágio foi desenvolver estratégias que promovessem a aquisição e desenvolvimento de competências expressivas pelos alunos da turma do 4º e 5º ano da Ca.DA Escola. A meta consistiu em ajudar na formação de intérpretes capazes ligar o domínio técnico ao domínio artístico, estimulando o desenvolvimento de futuros bailarinos versáteis e com capacidade de adaptação às exigências de cada coreógrafo.

Posto isto, a proposta descrita ao longo deste documento refere-se a uma investigação-ação assente em quatro fases presentes no regulamento do curso do MED: Observação Estruturada, Participação Acompanhada, Lecionação Supervisionada e Colaboração em outras atividades, onde se utilizaram instrumentos de recolha de dados como grelhas de observação, inquérito por questionário, diário de bordo e registos de imagem.

O relatório divide-se em cinco capítulos, de forma a estruturar e organizar ideias. No primeiro capítulo, é feito um enquadramento geral, onde é caracterizada a instituição de acolhimento, de acordo com os seus recursos, a sua oferta educativa e o público-alvo em estudo, assim como a definição dos objetivos gerais e específicos deste projeto. No segundo capítulo, é apresentado um enquadramento teórico, onde é feita uma contextualização histórica da Dança Contemporânea, abordando conceitos de técnica e expressividade e relacionando-os com a peça de repertório escolhida. No terceiro capítulo, é descrita a abordagem metodológica utilizada no estudo, com base na investigação-ação e são explorados os instrumentos de recolha de dados que foram utilizados ao longo do processo. No quarto capítulo, é exposto e explicado o plano de ação, descrevendo e definindo os objetivos para cada uma das suas fases e explicitando o desenvolvimento do estágio, assim como a análise dos resultados de cada fase do processo.

Quase no fim, no capítulo V, fazemos uma pequena reflexão sobre as dificuldades sentidas no decorrer do estágio e expomos as nossas conclusões. Terminamos com a apresentação das referências bibliográficas utilizadas para a pesquisa e escrita deste documento, assim como os apêndices essenciais à compreensão do mesmo.

Capítulo I - Enquadramento Geral

1. Caracterização da Escola de Acolhimento

1.1. Companhia de Dança de Almada

A Companhia de Dança de Almada (Ca.DA) é uma companhia de Dança Contemporânea sediada em Almada, Portugal. Fundada em 1990, a Ca.DA tem desempenhado um papel importante no desenvolvimento e promoção da Dança Contemporânea, tanto em Portugal como internacionalmente. A Companhia é conhecida pela sua abordagem inovadora e criativa, explorando uma ampla variedade de estilos e técnicas de Dança Contemporânea, incluindo no seu repertório obras de coreógrafos nacionais e internacionais, bem como criações originais dos próprios bailarinos da companhia.

Ao longo dos anos, a Ca.DA tem se apresentado em diversos palcos nacionais e internacionais, participando em festivais de Dança e colaborando com outras companhias e artistas de renome. Para além disso, a Ca.DA desempenha um papel significativo no panorama cultural de Almada, contribuindo para a valorização e crescimento da Dança Contemporânea como forma de expressão artística. Esta estrutura desenvolve projetos educacionais e atividades para a comunidade, procurando conquistar a sociedade para as artes e difundir o conhecimento e apreciação pela Dança entre diversos públicos. Desta forma, a Ca.DA abriga a Escola da Companhia de Dança de Almada (Ca.DA Escola), que irá ser abordada de seguida, oferecendo formação profissional para jovens bailarinos.

O principal projeto da Ca.DA é o festival “Quinzena de Dança de Almada – *International Dance Festival*” que, promovido desde 1992, ocorre anualmente. O festival é organizado pela Companhia em parceria com a Câmara Municipal de Almada e outros parceiros culturais, proporcionando um espaço de encontro e partilha entre artistas e o público. Ao ter como principal missão a promoção da diversidade, excelência e inovação na Dança Contemporânea, a Ca.DA desenvolveu a Plataforma Coreográfica Internacional, inserida no festival, onde a partir de um concurso, coreógrafos de todo o mundo podem promover o seu trabalho.

1.2. Escola da Companhia de Dança de Almada

A Ca.DA Escola está associada à estrutura da Companhia desde 1998, tendo como principal objetivo a formação de bailarinos a partir dos 3 anos de idade através de cursos livres, do curso vocacional e do Curso Básico e Secundário em Dança de EAE, aprovado no ano letivo

2018/2019 pelo Ministério da Educação. Ao partilhar as instalações com a Companhia, a Ca.DA Escola garante a formação de públicos e jovens bailarinos através da lecionação de aulas como Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea, Estúdio Coreográfico e até Repertório Clássico e Contemporâneo, que favorecem o desenvolvimento de competências técnicas e artísticas.

Assim,

Enquanto companhia de repertório vocacionada para a criação coreográfica contemporânea, a Companhia de Dança de Almada tem como prioridade, na formação dos alunos da sua escola, o ensino da Dança Clássica e da Dança Contemporânea. A Ca.DA Escola procura, assim, desenvolver linguagens técnicas e artísticas atuais e abertas para o futuro. Nesse sentido, são incluídas na formação diferentes abordagens que contribuem para o conhecimento e o despertar da criação artística nos praticantes. (Ca.DA Escola, 2023)

Ao fazer parte da estrutura da Companhia, a Ca.DA Escola tem uma equipa composta por 29 elementos, dos quais 14 são docentes, sendo que a professora Maria Franco assume a direção artística e coordenação geral e a professora Carla Albuquerque assume a coordenação pedagógica da escola.

A Ca.DA Escola está localizada na Academia Almadense, possuindo três estúdios de Dança e ainda outro na Escola Básica António da Costa. Todos contam com sistema de som, caixa de ar, chão revestido de linóleo. Adicionalmente, a Ca.DA Escola conta também com um gabinete de direção pedagógica, um gabinete de apoio e secretariado, balneários masculinos e femininos, e espaços de arrumação e arquivo.

1.3. Oferta educativa

A Ca.DA Escola apresenta uma oferta educativa em:

- Regime livre – Cursos Livres e Curso Vocacional
- Regime articulado – Curso Básico de Dança e o Curso Secundário de Dança

Os Cursos Livres são destinados a todos aqueles que, a partir dos 3 anos, tenham interesse em aprender Dança, seja como complemento à formação pessoal, social e artística, ou até mesmo como a presença numa atividade lúdica. Apresenta aulas de Dança Criativa, Técnica de Dança Clássica e Contemporânea, Dança para Bebés e Dança e Movimento para seniores.

O Curso Vocacional, também enquanto regime livre, destina-se a jovens dos 10 aos 18 anos que tenham como objetivo uma formação regular em Dança, em horário extracurricular. Apresenta aulas de Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea, Técnica de Pontas, Barra de Chão, Estúdio Coreográfico e Repertório.

Já o Curso Básico e o Curso Secundário de Dança fazem parte do EAE, dando o Secundário continuidade ao Básico. Destinam-se a todos aqueles que a partir do 5º e 10º ano queiram ter uma formação profissionalizante em Dança, frequentando aulas como Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea, Técnica de Pontas, Barra de Chão, Estúdio Coreográfico e Repertório.

Para além disso, a escola ainda oferece cursos intensivos, como o Curso de Verão, de duração mínima de 5 dias, como forma de complementar a formação dos jovens bailarinos.

1.4. Público-alvo

O estágio realizado foi aplicado a uma turma de 4º e 5º ano do EAE, ou seja, o 8º e 9º anos de escolaridade, compreendendo idades entre os 13 e os 14 anos de idade. A escolha desta faixa etária ocorreu pelo facto de a investigadora querer trabalhar com alunos que tivessem já adquirido competências técnico-motoras básicas, para que o foco do estudo fosse, efetivamente, a expressividade da parte superior do corpo.

A turma começou por ser constituída por um total de 15 alunos, dois do sexo masculino e treze do sexo feminino, sendo que nove (todas raparigas) pertenciam ao 4º ano e seis (quatro raparigas e dois rapazes) pertenciam ao 5º ano do EAE. No entanto, ao fim do terceiro mês de estágio um dos alunos do sexo masculino (pertencente ao 5º ano) desistiu do EAE, fazendo com que a amostra passasse a ser constituída por 14 alunos, um do sexo masculino e treze do sexo feminino. A maioria das alunos já frequentava o EAE desde o 1º ano, à exceção de uma aluna, aluna (A) 15, que apesar não frequentar já tinha experiência do curso vocacional da Ca,DA Escola. O grupo era diversificado, mas todos os participantes apresentavam uma base técnica bem estabelecida, assim como um bom potencial expressivo.

Segundo Sanders (2013), os jovens da faixa etária do público-alvo encontram-se no final da fase inicial da adolescência e, portanto, apresentam algumas características físicas e psicológicas específicas. Em concreto, esta etapa da vida caracteriza-se por mudanças significativas no que toca ao desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional. Durante esta fase de transição entre a infância e a idade adulta, os jovens sentem a necessidade de procurar

e definir a sua identidade, assim como clarificar quais serão os seus objetivos para o futuro. Assim, no contexto do EAE, esta fase da adolescência é uma etapa crucial, uma vez que é durante a mesma que os alunos decidem se pretendem continuar a estudar Dança no ensino secundário ou se pretendem seguir por outro caminho. Este pode ser um período desafiante para os jovens, mas também pode ser uma época de crescimento e aprendizagem significativos. A orientação e apoio adequados são imperativos durante este período de transição, para que as aprendizagens sejam significativas e os alunos estejam num ambiente seguro para as adquirir.

Durante a adolescência, a escola desempenha um papel fundamental na formação académica e pessoal dos jovens. Por ser uma fase caracterizada por algumas mudanças, é desencadeado algum desequilíbrio emocional nos jovens, gerando sentimentos de insegurança e fragilidade. Assim, os adolescentes tentam dominar a todo o custo as suas emoções e, portanto, a Dança pode ser um forte aliado naquilo que é a expressão das emoções. Por outro lado, a prática de Dança, promove exploração das relações interpessoais e o autoconhecimento, através de exercícios e trabalho em grupo, estimulando a disciplina, a autonomia e a resiliência dos alunos.

Sabemos que a adolescência é uma etapa do desenvolvimento que ocorre entre a infância e a idade adulta, tratando-se de uma fase marcada por transformações físicas, emocionais e sociais e, por isso,

Todas essas mudanças na anatomia e na fisiologia são, geralmente, acompanhadas de mudanças comportamentais. A puberdade (...) é identificada pelo mundo dos adultos como o momento em que o adolescente precisa começar a assumir outro papel social, o que implica novas responsabilidades e posturas frente à vida. Como essas mudanças ocorrem de uma forma muito rápida, o adolescente pode se sentir bastante confuso, cheio de dúvidas e ansiedades com relação ao que a sociedade espera dele. (Amaral,2007, p.5)

Deste modo, tendo em consideração a etapa da adolescência, é relevante notar que este período coincide com grande parte da trajetória escolar dos alunos, incluindo a turma participante no estudo. Já do ponto de vista psicossocial, reconhecemos que as transformações físicas e hormonais podem causar flutuações de humor e gerar frustrações relacionadas à percepção corporal, o que pode dificultar o estabelecimento de relações.

2. Objetivos gerais e específicos

Para que fosse possível definir por que caminho enveredar durante o estágio, foi crucial definir objetivos que guiassem a escrita deste projeto. Posto isto, foram definidos os seguintes objetivos:

2.1. Objetivo geral

Promover a expressividade do *upperbody* (com ênfase no movimento dos braços) dos alunos do 4º e 5º ano da Escola da Companhia de Dança de Almada, no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea.

2.2. Objetivos específicos

- Utilizar a peça *Fabula Rasa* como potenciador da expressividade do *upperbody*;
- Desenvolver o trabalho técnico do movimento do *upperbody* associado à expressividade individual e de grupo;
- Despertar o interesse para o trabalho coreográfico e estético do coreógrafo Maciej Kuzminski;
- Enfatizar a projeção/intenção de movimento, a respiração e a movimentação da cabeça e do olhar como estratégias da prática pedagógica;
- Utilizar a peça *Fabula Rasa* como inspiração para a construção de exercícios de TDCont.

Capítulo II - Enquadramento Teórico

1. Técnica de Dança Contemporânea

Neste capítulo, inicialmente, iremos estabelecer uma definição do conceito de técnica, com foco específico na Técnica de Dança Contemporânea, e perceber de que forma a técnica se relaciona com a qualidade artística, o que é importante, uma vez que é um tópico que permeia todo o conteúdo deste projeto.

Em seguida, de forma a situar as técnicas de Dança contemporânea praticadas atualmente, faremos uma breve contextualização histórica, o que ajudará a compreender as influências das técnicas primárias nas técnicas que ainda se encontram em desenvolvimento. Por fim, discutiremos as técnicas que irão influenciar a prática da investigadora, proporcionando um panorama das abordagens e influências que moldam sua perspectiva e trabalho na área da Dança Contemporânea.

1.1. O que é?

De acordo com Fazenda (2012), as técnicas do corpo desenvolvem estruturalmente o corpo e o movimento do aluno/bailarino, permitindo que, ao longo de um extenso período de aprendizagem progressiva, ele desenvolva habilidades excepcionais em termos de percepção corporal, controle motor e expressividade. Isto manifesta-se através da capacidade de criar posições corporais únicas, dominar vocabulários de movimento específicos e lidar com limitações relacionadas com o esforço físico e a utilização da energia. Sendo o corpo do bailarino um instrumento de trabalho vulnerável e efêmero, as técnicas de Dança criam uma rede segura, onde o movimento é mais estruturado e especializado do que o do quotidiano, nunca perdendo a naturalidade e espontaneidade.

Além disso, é importante ressaltar que as técnicas, no contexto da Dança em particular, desempenham um papel fundamental na construção do conhecimento e da consciência corporal. Segundo Diehl & Lampert (2014, p.45), “The technique aims to provide general physical knowledge that enables dancers to discover their own strengths and weaknesses in a relaxed and realistic way, and to help them to focus on what they are lacking—on weakness or uncertainties.”. Ou seja, quando organizadas, estas técnicas criam diferentes e específicos padrões que permitirão formar coerentemente um bailarino, tornando-o mais consciente e

conhecedor do seu próprio corpo (das suas capacidades e limitações), possibilitando-o de uma maior qualidade de movimento e evolução progressiva.

Miller (2012) define técnica como a realização eficiente de uma determinada atividade. Quando aplicado à Dança, pode entender-se técnica como todo o sistema que é utilizado para a formação, reciclagem e treino de bailarinos. E, assim, ‘ter técnica’ ou ‘ser um bailarino com técnica’, parte da associação destas duas visões, uma vez que um bailarino com técnica é um bailarino que realiza eficientemente as tarefas sugeridas pelos padrões da utilização do corpo na Dança.

Segundo Fernandes & Garcia (2015), a TDCont tem como principal característica o uso integral da coluna vertebral (desde a cabeça até à zona pélvica), procurando a sua mobilização de forma tridimensional. Para além disso, é conhecida pelo uso do chão como suporte e exploração de movimento em diferentes níveis; procura utilizar o corpo num todo e em partes (regiões, articulações e superfícies); usufrui da posição em paralelo, que representa o intermédio entre a rotação interna e externa do corpo, ambas trabalhadas neste universo técnico.

Para além das competências físicas e vocabulário que as técnicas de Dança fornecem aos alunos, também permitem que estes desenvolvam competências artísticas, igualmente importantes na formação de um bailarino, “...as técnicas de Dança estão, indiscutivelmente, aliadas ao ensino e ao adestramento das componentes físico motoras, mas, também, expressivas do corpo...” (Nascimento, 2017, p. 77). Posto isto, as aulas de técnica de Dança não se limitam apenas ao trabalho técnico, uma vez que após o domínio da mesma o aluno consegue ‘imprimir’ a sua identidade no movimento. Ou seja, o aluno recebe o movimento e apropria-se dele, tornando-o um pouco mais ‘seu’, conjugando a qualidade técnica com a qualidade artística, tal como sugere Danielson em Diehl & Lampert (2014, p.53), “They thus appropriate the material, gradually develop a personal attitude towards it, and can perform the combination for themselves.”

Assim, adicionalmente ao aspeto técnico, as técnicas de Dança procuram também formar o bailarino enquanto indivíduo, a nível pessoal e social, encorajando-o a explorar caminhos diferentes daqueles aos quais está acostumado. A procura do bailarino por uma linguagem corporal única é um desafio constante, mas que através de processos técnicos mais ou menos estruturados pode ser solucionada.

1.2. Contextualização histórica

No final do século XIX e início do século XX, contribuindo para uma rutura das formas de Dança mais tradicionais da época surgem nomes como os de Ruth St. Dennis, Ted Shawn e Isadora Duncan, pioneiros na Dança contemporânea. Ruth St. Dennis e Ted Shawn procuravam inspiração em Danças étnicas e culturas não ocidentais, introduzindo elementos exóticos e rituais às suas coreografias tentando, assim, ampliar os horizontes da Dança e explorar novas possibilidades estéticas. Já a pesquisa de Isadora Duncan era influenciada pelos ideais da antiga Grécia e centrada na procura de uma expressão mais natural, livre e espontânea e rompendo com os padrões rígidos e formalizados da Dança clássica.

No final dos anos 1920, surge a segunda fase de rutura, onde emergem as técnicas de Dança Moderna, no Estados Unidos da América. Diehl & Lambert (2014, p.38) afirmam que “This young generation had one common ‘enemy’ with the first generation, i.e., classical ballet, yet they also strongly opposed the older generation’s exotic Denishawn style and the ancient Greek influences in Isadora Duncan’s work.”. Assim, com o aparecimento de técnicas estruturantes como *Graham*, *Humphrey/Limón* e *Cunningham*, surgem conceitos inovadores e revolucionários para a época. Destes conceitos, os de maior relevância são *contraction*, *release* e *spiral* de Martha Graham, *fall and recovery* de Doris Humphrey e José Limón e *curve*, *arch*, e *twist* de Merce Cunningham.

No que toca ao Martha Graham, Graça (2018, p.44) apresenta uma descrição clara dos conceitos formalizados pela coreógrafa, refletindo que

Numa perspetiva pessoal, diremos que a *contraction* é um movimento com base numa estilização técnica do ato de respirar (momento da expiração), iniciado pela musculatura pélvica que torna côncava a frente do torso e alonga, numa linha curva, a coluna vertebral. O *release*, movimento também com base numa estilização técnica do ato de respirar (momento da inspiração), é iniciado pela musculatura pélvica que projeta e expande a energia que a *contraction* havia concentrado e traz a coluna vertebral ao seu alinhamento normal.

A autora refere ainda que a *spiral*, formalizada por Graham, mas adotada pelos restantes coreógrafos, projeta o corpo através de forças opostas, onde um lado do corpo resiste ao outro, num movimento helicoidal e ascendente ao redor da coluna vertebral, provocando tensão e continuidade.

Respetivamente a Doris Humphrey e José Limón os conceitos são caracterizados por Lewis (1984, p. 43-44) como “(...) the complete release of the muscles as the body, giving in to gravity, drops (...)” e “the potential energy released in a fall is accumulated at the bottom of the fall and rechanneled (...)”, a *fall* parte da ideia de que todo o peso do corpo é entregue à gravidade, enquanto o *recovery* é caracterizado pela utilização do *momentum* gerado pela *fall*, para voltar ao estado inicial

Finalmente, Cunningham desvendou conceitos onde o *upperbody* estava muito presente fosse no arredondamento da coluna vertical, até ao limite da caixa torácica (*curve*), na curvatura no tronco em relação ao teto, dando exposição ao peito (*arch*), ou até mesmo na ideia de torção com forças opostas (*twist*).

Nestas novas técnicas de Dança, as sapatilhas de ballet dão lugar aos pés descalços e o corpo passa da vertical para o chão, depositando nele todo o seu peso. O movimento focado nas extremidades passa a focar-se no tronco, onde forças opostas permitem o encolhimento, alongamento e torção da coluna. A teatralidade mantém-se, mas através da emoção visceral e representativa da sociedade.

Ao longo do tempo, os bailarinos formados a partir das técnicas estruturantes sentiram a necessidade de aperfeiçoá-las de acordo com o que lhes faltava artística e coreograficamente. Na década de 60 surgiram as técnicas de Dança Pós-Moderna, dando continuidade ao trabalho dos grandes impulsionadores da Dança Contemporânea. Durante este período de criação de novas técnicas, todas as propostas eram válidas (subjetivismo) e, portanto, apesar de se recuperarem alguns aspetos da Dança Moderna, procurou-se a pesquisa do movimento do quotidiano, das ações básicas da vida de todos. Ainda ligada a esta ideia, procurou-se pôr fim ao virtuosismo e à teatralidade excessiva, promovendo a ideia de que o bailarino teria de utilizar uma expressão neutra.

Com a evolução destas técnicas, a sua interligação e a influência de técnicas somáticas e artes marciais, surgiram as técnicas de Contraponto, proporcionando uma abordagem completa e holística para o corpo e mente. Nestas técnicas, todo o movimento, gesto ou intenção tem uma direção oposta e complementar de contra tensão, contrapeso ou contra direção; baseiam-se em premissas, ações e qualidades de movimento que se relacionam com as competências de *awareness*, havendo interesse pelo processo criativo e aprofundado a procura e execução do movimento pela ação e não pela forma. Desta forma, abrangem uma série de conceitos e

oferecem uma visão abrangente da Dança Contemporânea, continuando a crescer e a adaptar-se para promover diversidade e inovação na Dança.

Sendo assim, Dança Contemporânea rompe com as estruturas padronizadas de outras técnicas, focando-se na relação do corpo com o movimento e com o ambiente ao seu redor. Espera-se que o bailarino contemporâneo adote um papel mais autónomo, no sentido em que personaliza o seu próprio movimento através da experimentação. A integração de diversas técnicas nas aulas de técnica de Dança Contemporânea proporcionará liberdade estética, formando bailarinos mais versáteis e completos. Podemos ter uma visão geral das técnicas desenvolvidas ao longo da história da Dança Contemporânea através da tabela apresentada em baixo:

Tabela 1 – Técnicas de Dança Contemporânea

Técnicas Estruturantes (Dança Moderna)	Técnicas Pós-Modernas	Técnicas Somáticas	Técnicas de Contraponto
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Graham Technique;</i> • <i>Cunningham Technique;</i> • <i>Humphrey/Limón Technique.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Horton;</i> • <i>Hawkins;</i> • <i>Taylor;</i> • <i>Parsons;</i> • <i>Lubovitch;</i> • <i>Muller;</i> • <i>Body Mind Centering;</i> • <i>Skinner (Release) Technique;</i> • <i>Klein Technique.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Yoga;</i> • <i>Tai Chi;</i> • <i>Pilates;</i> • <i>Gyrotonics;</i> • <i>Alexander Technique;</i> • <i>Feldenkrais;</i> • <i>Rolfing;</i> • <i>Mézieres;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Release Technique;</i> • <i>Flying Low;</i> • <i>Gaga Technique;</i> • <i>Physical Theater;</i> • <i>Counter technique;</i> • <i>Contact Improvisation;</i> • <i>Double Skin/Double Mind;</i> • <i>Axys Syllabus</i>

Tabela 1 - Técnicas de Dança Contemporânea desenvolvidas ao longo da História da Dança

1.3. Técnicas influentes na lecionação

A partir da análise das várias técnicas desenvolvidas ao longo da história, percebemos que a nossa prática pedagógica é, essencialmente, influenciada por três: *Humphrey/Limón Technique*, *Release Technique* e *Flying Low Dance Technique*.

A *Humphrey/Limón Technique* é uma técnica estruturante de Dança Moderna que surgiu nos anos 1950 como ruptura face à Técnica de Dança Clássica, como vimos anteriormente. O seu principal objetivo é alcançar o movimento dançado que seja próximo/inspirado naquilo que é naturalmente humano, tanto em termos físicos quanto emocionais, relacionando o corpo com a ação da gravidade.

Apesar de ser popularmente conhecida como *Limón Technique*, foi inicialmente desenvolvida por Doris Humphrey, aluna de Ruth St. Dennis e Ted Shawn, juntamente com Martha Graham e Charles Weidman. A ideia de Humphrey era criar uma técnica que fosse aplicável a pessoas de todas as idades e de qualquer nível de conhecimento/ habilidade técnica, para que todos pudessem expressar-se artisticamente através da Dança. Desta forma, a técnica utiliza a observação do potencial de movimento natural do ser humano e aplica-o à Dança, transformando-o em algo artístico, “(...) what comes most instinctively to the human body’s daily motional experience, and a choreographic system that relied on what comes naturally to the human brain’s ability to profess patterns of both time and space.” (Legg, 2011). Mais tarde, José Limón, aluno de Humphrey, contribuiu para o desenvolvimento e codificação desta técnica.

A compreensão da gravidade é extremamente importante nessa técnica, uma vez que a relação do corpo com a gravidade é o que permite a criação de movimento. Para se mover, o corpo só precisa criar resistência ou responder em harmonia com a gravidade, desequilibrando-se e encontrando o equilíbrio sucessivamente. A este jogo entre o equilíbrio e o desequilíbrio dá-se o nome de *fall and recovery*, conceito importantíssimo na *Humphrey/Limón Technique*. No entanto, tanto neste conceito, como em toda a movimentação desta técnica, o bailarino tem de estar consciente do seu corpo na execução. Assim, o bailarino deve pensar no corpo enquanto ossos e articulações, para que o movimento seja claro e a energia gasta seja apenas a necessária, tornando o movimento eficaz.

Posto isto, esta técnica foi inovadora ao trabalhar um conceito que liga o corpo à mente, transversal a muitas técnicas posteriormente desenvolvidas, principalmente as de contraponto, a *awareness*. Ao relacionar-se com a gravidade, trabalhando em desequilíbrio, o bailarino irá

deslocar-se e ocupar muito espaço, portanto, a consciência do espaço e do corpo no espaço é extremamente importante na dinâmica e qualidade de movimento.

Segundo Diehl & Lampert (2011), a *Release Technique* é um termo amplo que engloba uma variedade de práticas corporais e abordagens com foco na eficiência do movimento, as quais não podem ser simplificadas em um único conceito ou método. Não é possível afirmar que alguém em específico inventou o termo de *Release Technique*, uma vez que esta técnica provém de inúmeras influências, não havendo um conceito que a defina clara e unicamente.

Personalidades como Mabel E. Todd, Joan Skinner e Mary O'Donnell Fulkerson foram as principais influenciadoras e promotoras desta técnica. O trabalho de Mabel E. Todd, fundadora de *Ideokinesis*, utilizava imagens internas do corpo para procurar a mudança da fisicalidade do mesmo e, a partir daí, perceber de que forma a imaginação e as emoções têm impacto na disposição do corpo. Por outro lado, Joan Skinner, desenvolveu a *Skinner Releasing Technique* que assentava no princípio de Mabel E. Todd sobre as imagens internas, na distribuição do corpo no espaço e no tempo de Cunningham, em alguns princípios da *Alexander's Technique* e também na sua própria pesquisa sobre cinesiologia. Já Mary O'Donnell Fulkerson, que estudou com Joan Skinner, tendo-se baseado no conceito de fluidez da força de Barbara Clark. Fulkerson definiu muito bem quais seriam os objetivos da pesquisa: a orientação das partes do corpo no espaço e para com outro corpo; concentração, foco e completo envolvimento; simplicidade na abordagem dos desafios através da inclusão do corpo e da mente. Esta abordagem teve muita influência do *Body Mind Centering* e da *Alexander's Technique* permitindo o desbloqueio completo do corpo, como forma de alcançar a movimentação mais eficiente possível.

Release means 'letting go' in the sense of opening oneself to other possibilities — as well as being open about the ways to utilize these new possibilities. Central concepts are freedom, taking responsibility, and making choices. So this is not just about letting go of, but particularly letting go for, i.e., allowing energy that was blocked to flow so that it can be used in new ways. These new ways can serve a variety of purposes, but, essentially, the point is to understand how each body part connects with other body parts, and to work on clearly aligning the whole body, along with the intention and awareness, in time and space (Diehl & Lampert, 2011, p. 274)

Assim, é possível destacar como principais princípios desta técnica a atenção ao alinhamento corporal, a comunicação com o ambiente, a conservação de um corpo disponível, a conexão corpo-mente e o movimento eficiente, com o menor esforço possível.

As imagens utilizadas nesta técnica começam por ser meramente anatómicas e criadas a partir de princípios da física, no entanto, com o desenvolvimento das competências de movimento, estas imagens podem partir das experiências pessoais de cada bailarino, sejam elas as emoções ou memórias. Por isso, apesar de utilizar o corpo e a mente, não os utiliza enquanto dualidade, mas sim enquanto um conjunto que cria um corpo completo que pesquisa o potencial de toda sua anatomia, tanto através do alinhamento e conexão com os ossos, tanto através de ações básicas para procura de movimento no chão. Por outro lado, a *Release Technique* procura também o alcance da quietude como momento de criatividade e de deixar fluir o impulso do movimento.

O *Flying Low* é uma técnica de Dança Contemporânea que foi criada pelo bailarino mexicano David Zambrano nos anos 1990. Zambrano desenvolveu esta abordagem após sofrer uma lesão nos pés, que o levou a explorar diferentes formas de movimento durante o seu processo de recuperação. Inspirado por artes marciais, como o Kung Fu, Zambrano começou a explorar movimentos que enfatizavam o contacto com o chão, através da velocidade, respiração e libertação da energia do corpo, criando exercícios e sequências de movimentos que estimulam a consciência corporal, a mobilidade e a interação com o ambiente e outros bailarinos. Para além disso, as dinâmicas de tempo são um aspeto que é desenvolvido conscientemente nesta técnica, através da progressão da velocidade. Ou seja, as sequências começam por ser ensinadas mais lentamente para que o aluno possa entender e analisar os percursos do movimento, para que depois, quando o vocabulário está claro, se possa aumentar a velocidade, aumentando a energia.

Esta técnica é conhecida pelo seu estilo dinâmico e enérgico, com movimentos rápidos, fluidos e enraizados. A técnica procura expandir a noção de gravidade e utilizar a energia do corpo de forma eficiente. Os bailarinos exploram os diferentes níveis, realizam movimentos de rolamento, salto, queda e recuperação, bem como transições rápidas entre o chão e a vertical. O uso do centro do corpo (*core*) e as espirais desempenham um papel crucial nas transições entre o chão e a posição vertical, “There is a focus on the skeletal structure that will help improve the dancers physical perception and alertness. The class includes partnering work and

movement rases, which explore the primary laws of physics: cohesion and expansion.” (Zambrano, 2016, s.p).

Por fim, uma das características distintivas do *Flying Low* é o ênfase na conexão entre os bailarinos. Os praticantes aprendem a mover-se em grupo, mantendo um senso de unidade e colaboração e promovendo momentos de partilha e *feedback*. A técnica também promove a improvisação e a expressão individual dentro de um contexto coletivo.

Afirmamos, então, que a prática pedagógica desenvolvida ao longo do estágio foi influenciada por princípios como a forte relação entre o corpo e o chão e, desse modo, a grande articulação entre níveis, tal como a utilização do *momentum* e da gravidade como ferramenta para a procura da eficiência e projeção do movimento.

No que toca à utilização do chão e à relação deste com o corpo, ao aumentar e variar as superfícies de contato com o chão permitimos o envolvimento de diferentes grupos musculares, distintos daqueles usados em movimentos realizados em pé. A abordagem de uma Dança exclusivamente realizada na posição bípede, não vai ao encontro do estilo coreográfico frequentemente usado na Dança Contemporânea, que envolve uma interação íntima com o chão. Por isso, durante as aulas, focámo-nos em praticar e repetir movimentos que envolvessem o tronco e os membros superiores em cadeia fechada, preparando os bailarinos para o trabalho coreográfico específico da peça de repertório. Do ponto de vista psicológico, ao desenvolvermos uma relação de confiança com o chão possibilitou uma sensação de segurança, funcionando como uma rede de apoio para a execução de movimentos técnicos em todos os níveis.

Ao longo da investigação, apesar de os primeiros exercícios da aula geralmente se concentrarem em movimentos no nível baixo, próximos ao chão, é importante notar que mudanças de nível foram introduzidas cedo na estrutura da aula e tornaram-se uma característica constante em quase todos os exercícios. Essa prática visou ajudar os alunos a desenvolver uma familiaridade automática com o contato com o chão, que serve tanto como base de impulso e recuperação da estabilidade de movimentos técnicos em níveis mais altos (como voltas e saltos), quanto como um elemento potenciador de estabilidade para movimentos estáticos. Para além disso, acreditamos que as variações de nível também têm o propósito de distribuir o esforço físico de maneira mais equilibrada, reduzindo a carga em grupos musculares e articulações específicos.

Desta forma, compreender as mudanças do centro de gravidade do corpo, conforme a sua posição e trajetória, é fundamental para identificar as maneiras mais eficazes de realizar movimentos técnicos e/ou coreográficos. Foi importante encontrar métodos menos desgastantes para realizar certos movimentos, especialmente aqueles que envolvessem mudanças de nível e transferências de peso. Isso foi alcançado pela utilização de movimentos auxiliares para gerar impulso, da aproximação do centro de massa ao solo durante as transferências de peso e da utilização da oposição para equilibrar o corpo enquanto certos segmentos se afastam do centro de gravidade.

Ao abordarmos a eficiência energética na Dança, concluímos que esta envolve a utilização da inércia dos movimentos para iniciar ou expandir deslocamentos no espaço, aproveitando a força da gravidade. É importante reconhecer que a velocidade e força de certos movimentos técnicos não podem ser interrompidas abruptamente antes de atingir o chão. Na Dança, alguns movimentos requerem uma compreensão cuidadosa de como dosear a força necessária para parar ou desacelerar. Nesses casos, é crucial entender como a inércia do corpo em movimento pode ser gerida por meio de novos movimentos que ajudam a dissipar a energia cinética. Ao longo do processo, foi fundamental prestarmos atenção ao descontrolo e exagero voluntário ao explorar estes conceitos, de forma a desenvolver consciência para uma execução técnica segura e precisa.

2. Expressividade em Dança

A expressividade, no contexto deste estágio, assenta na ideia de que os bailarinos/alunos utilizam o corpo e o movimento como meio de transmissão e comunicação com o público. Os bailarinos têm a habilidade de expressar emoções, contar histórias e transmitir conceitos através dos movimentos que executam, portanto, cada gesto, postura e expressão corporal é cuidadosamente trabalhada para transmitir a intenção desejada. Assim, a expressividade na Dança é a capacidade de o bailarino transmitir uma mensagem por meio do movimento, utilizando o corpo como forma de comunicação. É uma expressividade estilizada, uma vez que pode ser aprimorada e desenvolvida com o objetivo de alcançar uma maior qualidade artística.

Através da análise bibliográfica foi possível entendermos que a expressividade pode ser explorada e aprimorada no contexto de ensino-aprendizagem, sustentando o principal objetivo para deste estágio: potenciar a expressividade no contexto da aula de TDCont. No entanto, a expressividade não se limita apenas ao que é desenvolvido durante aulas ou ensaios, mas

também está relacionada com o histórico pessoal e profissional dos indivíduos, bem com a sua personalidade. Cada indivíduo traz consigo uma bagagem única de vivências e percepções, o que resulta numa interpretação singular do movimento. De acordo com Fontes & Freixo, citado por Oliveira (2019):

O desenvolvimento social da criança é algo que os pedagogos deram desde sempre bastante importância, “tanto a teoria desenvolvida por Piaget como por Vygotsky colocam um particular interesse na importância da interação entre o meio externo (social) e a criança.

Assim, a interação do indivíduo com o ambiente que o rodeia e as suas relações interpessoais, conjugados com o método de ensino utilizado, influenciam o processo de aprendizagem. Para além disso, estas interações desempenham um papel importante na construção de símbolos significativos específicos da identidade de cada um. Esses elementos são inevitavelmente parte integrante do histórico, da expressividade e da criatividade de cada indivíduo, realçando a ideia de Leite (2013, p.19), relativamente às palavras de Bauman & Carvalho (2005), “não é possível proceder à dissociação entre o corpo que Dança e o corpo que vive, já que o bailarino ao dançar carrega a sua experiência de vida, vivendo, assim, a sua própria história.”.

Na Dança, a componente técnica está intimamente relacionada com a componente artística. Um bom bailarino, enquanto intérprete, deverá apresentar um equilíbrio entre estas duas competências. A técnica é como uma base fundamental que permite executar os movimentos de forma precisa, alcançando uma estética impecável e permitindo que a Dança se torne uma linguagem corporal capaz de transmitir emoções e ser compreendida pelo público. Nesse contexto, a estética, a musicalidade e a harmonia ganham destaque no movimento, o que torna notável a diferença entre a expressão gestual e natural do quotidiano e a expressão artística refinada pela técnica. Ao abordar a expressividade na Dança, estamos a referir-nos a uma expressão cuidadosamente desenvolvida e aprimorada por meio de técnicas e estratégias pedagógicas, cujo objetivo é adquirir habilidades que codifiquem e estilizem intenções, emoções e ações.

No entanto, a relevância do aprimorar das capacidades técnicas é notória, e só mais tarde se dá valor à parte expressiva, o que nem sempre se revela positivo, uma vez que

Esse tecnicismo, ou seja, quando se confundem meios com finalidades e a técnica passa a ser um fim em si mesmo, pode de facto ser inibidor da expressão e criatividade. A

Dança não pode ser um desfile de habilidades técnicas (...). O virtuosismo técnico terá sempre espectadores, mas pede-se que a dança, tal como a música, seja um pouco (de preferência, muito) mais do que isso. (Xarez, 2018, p.129)

Ao sobrevalorizar o gesto técnico (habilidade, precisão e perfeição da técnica), pode ser criado um ambiente onde os indivíduos têm medo de cometer erros e se sentem pressionados a seguir regras e padrões predefinidos. Isto pode levar à supressão da individualidade e autenticidade, assim como da liberdade de expressão artística. No entanto, cremos que este binómio ‘técnica *versus* expressividade’ é sustentado pela complementaridade e não pela oposição. Ou seja, o ‘fazer sentir’ da expressividade fortifica o ‘saber fazer’ da técnica e vice-versa:

O corpo arte é a manifestação final da Dança, produto da aprendizagem e do treinamento do gesto técnico, que exige daquele que Dança esforço, disciplina, dor e sacrifício (...) e também da sensibilidade de expressar seus sentimentos por meio da arte da dança. (Bauman & Carvalho, 2005, p.68)

Após a leitura e reflexão acerca do documento de Bauman & Carvalho, acreditamos que a expressividade não deve ser completamente dissociada da componente técnica, pois compartilham elementos essenciais. No entanto, é compreensível que, ao ensinar/ aprender um novo exercício ou coreografia, o foco principal do professor e dos alunos seja a memorização dos elementos técnicos. O aperfeiçoamento das outras componentes vem posteriormente e, embora a memorização da técnica seja destacada, esta não deve excluir a expressividade que está inerentemente conectada. Assim, cabe ao docente perceber de que forma pode manter esta relação técnica-expressividade, para evitar que uma seja sobrevalorizada em detrimento da outra e se encontre o equilíbrio entre estes elementos, dando aos alunos a oportunidade de alcançarem a qualidade artística.

Na Dança, podemos considerar que existem diferentes camadas, inerentes ao corpo do bailarino, que têm a capacidade de influenciar a qualidade do movimento, sejam elas físicas, emocionais ou energéticas. Estas camadas podem ser mais ou menos profundas, o que significa que algumas são mais acessíveis e conscientes, enquanto outras são mais subtis e inconscientes. A consciência e a exploração das camadas mais profundas permitem ao bailarino o acesso a um maior nível de autenticidade e expressividade quando se movimenta, uma vez que são descobertas novas possibilidades de movimento, libertando bloqueios emocionais e criando uma conexão mais profunda com a sua expressão artística. Assim, a dinâmica e a essência de

um movimento são moldadas pela intencionalidade e pelo caráter atribuídos a cada passo. A intenção do bailarino, juntamente com suas escolhas coreográficas e técnicas, contribui para a criação de uma expressão única e autêntica. Todos os seres humanos dispõem de uma expressividade natural. Acreditamos que, na Dança, esta expressividade deva ser, indispensavelmente, explorada ao longo de todo o percurso de formação dos alunos, uma vez que se trata de uma expressividade estilizada e dependente do *background*, motivação e confiança de cada indivíduo. A partir deste trabalho, os alunos podem ampliar o conhecimento acerca do seu corpo, enquanto ferramenta de trabalho, tornando-se mais seguros e dispostos a aprofundar a vertente artística do movimento.

No que toca à importância de diferenciar a forma – o bailarino apenas copiar a forma dos movimentos – e a ação – o bailarino sentir o que está a fazer e compreender de onde vem e para onde vai – cremos que ambas são essenciais para o desenvolvimento de um intérprete completo, na medida em que: a cópia garante a preservação e transmissão de elementos técnicos e coreográficos, enquanto a ação permitirá ao bailarino apropriar-se do movimento, tornando-o seu expressivamente e entendendo de que forma o consegue transmitir a quem vê. Posto isto, é possível afirmar que a expressividade é constituída por vários elementos/camadas. Para a realização deste estudo optámos por listar as mais relevantes para o tema escolhido, entre eles a respiração/movimento respirado, o olhar/foco e movimentação da cabeça, a qualidade do movimento, a projeção/intenção do movimento e a musicalidade.

“In daily life and in theater, gesturing happens much more in the upper body. An audience may react strongly to any expressive motion in the hands, arms, and face.” (Franklin, 2014, p. 256), portanto, questionando-nos de que forma poderíamos trabalhar a expressividade do *upperbody* dos alunos da turma do 4º e 5º ano, do EAE, da Ca.DA Escola, devido às características deste estágio curricular e de *Fabula Rasa* enquanto ferramenta de expressão e pedagogia, optámos por focar a investigação na camada de projeção/intenção, explorando de que forma fatores como a respiração e o olhar/foco e movimentação da cabeça influenciam a mesma.

É importante referir que, embora o foco da investigação tenha sido a relação da projeção/intenção do movimento com a respiração e olhar, inevitavelmente, foram trabalhadas as restantes camadas da expressividade – musicalidade e qualidade de movimento - uma vez que, apesar de ser possível desassociar estas camadas e trabalhá-las individualmente, a

exploração da relação entre todas tornou a investigação mais rica, menos saturada e com resultados mais evidentes.

2.1. Projeção/ intenção do movimento

Apoiando a ideia de Yvonne Rainer citada por Louppe (2012, p.167) de que, “O que diferencia um movimento de outro não é tanto a articulação das várias partes do corpo envolvidas, mas a diferença de intensidade de energia.”, a projeção do movimento é essencial quando se trata de expressar a qualidade artística. Refere-se à energia transmitida pelo corpo ao ser observado e à intenção por trás de cada movimento.

Embora seja possível distinguir os conceitos de energia, intenção e projeção, considerámos que abordar os três elementos simultaneamente seria adequado, uma vez que estão conectados entre si. A intenção do movimento está intrinsecamente ligada à projeção e à energia com que é realizado, sendo o ponto de partida para cada movimento. Para que haja projeção do movimento no espaço, é necessário que exista intenção em realizá-lo, em primeiro lugar. Assim, esta camada de expressão do movimento na Dança vai além da mera presença física e interpretação artística, envolvendo a energia e a intenção incorporadas nos gestos e movimentos. Por exemplo, se pensarmos que o movimento do braço ou da perna ‘toca’ na ponta oposta do estúdio, a intenção de tocar longe fará com que, através da energia, o movimento tenha uma projeção maior.

No entanto, é importante lembrar que o corpo pode expressar o que a mente pensa, mesmo que de forma involuntária. Isto significa que as emoções, pensamentos e intenções do bailarino podem ser transmitidos através do corpo, mesmo que não estejam conscientemente planeados. É necessário estar atento a essa conexão entre mente e corpo, garantindo que a projeção do movimento seja autêntica e verdadeira, transmitindo a mensagem desejada ao público. Ao trabalharmos o ganho desta consciência no contexto das aulas de EAE, possibilitamos o desenvolvimento de alunos com maiores capacidades expressivas e com mais controlo sobre a mente, o corpo e a transmissão da conexão entre os dois.

Franklin (2014) destaca a importância de pensarmos no que pretendemos fazer antes de executar, ou seja, antecipar a ação do movimento, para que através da economia do esforço físico o corpo se movimente com mais precisão, clareza e controlo. É a partir da conscientização do corpo e da sua ação que os alunos desenvolvem competências artísticas, uma vez que deixam de pensar só na forma do movimento e começam a pensar na ação e sensação física que este

lhes proporciona, tornando-se capazes de transmiti-la ao público. Para além disso, o autor apoia a ideia de que a intenção é o ponto de partida do movimento e que está profundamente ligada à projeção, essencial na procura da expressividade, envolvendo a energia que o corpo emana para alcançar o público.

2.2. Respiração

A respiração é um elemento essencial na Dança, pois está diretamente ligada à qualidade do movimento, à conexão emocional e à expressão artística do bailarino. Na Dança, a respiração é considerada um elemento orgânico e vivo, que guia e sustenta o movimento do bailarino, aliando o controlo técnico à expressão de sentimentos e emoções. Para além disso, a respiração permite enfatizar o movimento de diferentes maneiras e está profundamente conectada à amplitude do mesmo, sendo que um movimento amplo muitas vezes é referido como ‘movimento respirado’. Ao relacionar a respiração às dinâmicas de tempo – suspenso e urgente – podemos obter respostas expressivas diferentes. Ou seja, se o bailarino tiver de se movimentar com urgência, o seu ritmo respiratório será mais variável, o movimento ficará mais tenso e curto e, conseqüentemente, transmitirá a ideia de ansiedade. Ao passo que, se o bailarino se movimentar com suspensão, a sua respiração será mais calma e constante, o movimento será mais amplo e ‘redondo’, tendo outro tipo de expressividade. Por outro lado, é claro que a respiração atua, também, numa vertente fisiológica, de sobrevivência humana, oxigenando o corpo e ajudando nas trocas metabólicas ao nível do tecido muscular.

Neste prisma, também Franklin (2014) e Karin (2016) destacam a importância da respiração na Dança, tanto do ponto de vista técnico como artístico, e como esta pode ser utilizada para melhorar fluidez do movimento e, conseqüentemente, a expressividade dos bailarinos. Para Franklin (2014) a respiração é fundamental para a fluidez do movimento, podendo ser direcionada para qualquer parte do corpo através da imagética e conferir um certo drama e expressividade ao movimento como reflexão das experiências mentais dos bailarinos. Na mesma perspetiva, Karin (2016) destaca a importância da utilização da imagética nas aulas de Dança, como meio de associação da respiração à expressividade, e defende que as emoções, o movimento e a respiração se influenciam mutuamente. A autora refere ainda que os jovens bailarinos trabalham, frequentemente, em apneia, o que pode causar tensões faciais e físicas, argumentando que explorar a relação entre a respiração e o movimento pode aliviar as tensões físicas e emocionais.

Assim, realçamos a pertinência da ideia de que “A prática (informada) da respiração prende-se com as necessidades e as qualidades do movimento” (Louppe, 2012, p. 94), defendendo que uma respiração consciente e controlada pode fornecer suporte físico e emocional ao bailarino durante a performance. Esta utilização da respiração, permite uma maior expressividade e profundidade no seu trabalho e adicionando camadas de significado ao movimento. Sendo assim, a respiração tornou-se, ao longo do tempo, “(...) um material diretamente expressivo” (Louppe, 2012, p.100), nomeadamente nas técnicas de Dança Moderna e Contemporânea.

2.3. Olhar/ foco e movimentação da cabeça

De acordo com Fraklin (2014, p.256), “One of the first places you ever recognize emotion in another person is in the face. Early after birth, babies can react to and recognize facial expression”. Assim, a expressividade do bailarino é, em primeiro lugar, reconhecida através da sua expressão espacial, por isso, podemos afirmar que o olhar, e o movimento da cabeça, estabelecem a conexão com a plateia, conferindo ao bailarino o papel de guiar a cena. Ao assistirmos a um bailarino em cena, o seu olhar e intenção direcionam o espectador para o movimento/momento que o bailarino/coreógrafo deseja destacar. Essa interação entre olhar/foco e o movimento contribui inevitavelmente para interpretações distintas dos movimentos executados.

Na Dança, seja Clássica ou Contemporânea, o olhar/foco desempenham papéis essenciais tanto na vertente artística como na vertente técnica do movimento, não só influenciando a conexão emocional com o público, como também o controlo e a precisão dos movimentos. Do ponto de vista técnico, o olhar desempenha um papel fundamental na manutenção do equilíbrio. Ao focarmo-nos num ponto fixo, a estabilização do corpo pode ser mais eficiente, especialmente durante movimentos mais complexos ou quando o bailarino está fora do seu eixo e/ou com uma base de apoio reduzida (movimentos em ½ ponta). Adicionalmente, na Técnica de Dança Clássica existem determinados movimentos que possuem uma movimentação da cabeça associada, por exemplo: quando é executado um *battement tendu devant*, por norma, a cabeça está rodada ¼ para fora e com o olhar direcionado para as costas da mão, enquanto se for executado uma *battement tendu à la seconde* a cabeça estará neutra, com o olhar direcionado em frente.

Também na Técnica de Dança Contemporânea, a movimentação da cabeça é frequentemente coordenada com o olhar. A forma como a cabeça e os olhos se movem pode enfatizar a dinâmica dos movimentos e ajudar a criar transições orgânicas entre diferentes partes da coreografia. Deste modo, o olhar, em conjugação com a movimentação da cabeça, pode ajudar a criar uma linha de continuidade e clareza nos movimentos, ajudando a manter a coesão coreográfica e artística. Ao mudarmos de forma fluida a direção do foco, para acompanhar a narrativa ou a emoção desejada, proporcionamos uma experiência mais rica e coesa, estabelecendo uma conexão direta com o espectador e fazendo com que o mesmo se sinta incluído e envolvido na narrativa da Dança. Para além disso, olhar pode ser uma ferramenta poderosa para estabelecer e reforçar as relações entre os bailarinos em palco, seja a nível de comunicação entre si ou a nível expressivo, como meio de comunicar com o público.

3. *Fabula Rasa*

Fabula Rasa é uma peça de Dança Contemporânea de Maciej Kuzminski, criada em 2019 propositadamente para o *Polish Dance Theatre*, companhia de Dança Contemporânea localizada em Poznan, Polónia. A *performance* explora fontes de inspiração como a obra *Fabula Rasa*, um esboço literário de Edward Stachura, um dos escritores polacos amaldiçoados pela esquizofrenia. Esta obra literária expressa a visão do mundo de Stachura, enquanto indivíduo com esquizofrenia e, portanto, a peça de Kuzminski retrata a realidade da sociedade contemporânea ao dar ritmo aos clichês do movimento. Desde o primeiro momento, somos levados numa viagem hipnótica às profundezas da personalidade humana, que é destruída para renascer numa perspetiva metafísica. Observamos o processo de construção e desconstrução da identidade, onde o protagonista, alienado da multidão, olha para dentro de si mesmo como se estivesse diante de um espelho quebrado, tentando fundir os fragmentos do seu ‘eu’ fragmentado. A peça completa pode ser consultada e visualizada no anexo A.

A peça é dividida, essencialmente, em quatro secções, sendo que para esta proposta de estágio apenas serão utilizadas parte de três das secções. Uma das sequências que será utilizada – Secção 1 (S1) – pertence à primeira parte da peça e é executada no nível baixo como ‘background’ de um solo que se realiza na boca de cena. Os bailarinos vão entrando por acumulação e deslocam-se progressivamente da esquerda para a direita do palco, enquanto dançam em uníssono. O palco nunca está vazio, os intérpretes que entram substituem os que saem, e são transmitidas as ideias de arrasto, continuidade e ciclo, alcançadas a partir da

projeção e qualidade do movimento. Mas não só da projeção e qualidade do movimento das pernas. A projeção e a qualidade do movimento dos braços, cabeça, mãos e tronco são bastante notórias e ajudam naquilo que é a transmissão da emoção e da história. O mais interessante é que mesmo sendo uma sequência executada no nível baixo, com um grande contacto com o chão, a expressividade do *upperbody* está lá, assim como a eficiência da utilização do mesmo no *floorwork*.

A segunda sequência – Secção 2 (S2) – pertencente à segunda secção da peça é caracterizada pelo movimento forte e direto (*stacatto*) e pelo uníssono do grupo em silêncio. Nesta secção da peça, aborda-se a presença loucura no meio da estrutura, caracterizando a sociedade como um conjunto de pessoas que se movem e pensam da mesma forma. As bailarinas estão todas em palco, dispersas e direcionadas sem nenhum padrão e movimentam-se em uníssono, sendo que os movimentos são maioritariamente de braços, isolados e sem qualquer tipo de fluidez. Assim sendo, ao longo de toda a secção o movimento do *upperbody* está bastante presente, assentando na dinâmica direta e na ideia de mecanização.

A terceira sequência que foi utilizada – Secção 3 (S3) – pertence à última secção da peça, intitulada de *Wind* e é caracterizada pelos seus 20 minutos hipnotizantes. Nesta secção os bailarinos estão todos em palco, organizados e dançam em uníssono, movimentando-se como se o vento fosse o motor. Ao longo de toda a secção, o *upperbody*, especificamente os braços, movimenta-se em suspensão, com a ideia de ar e vento, em movimentos circulares e contínuos, enquanto as pernas apenas ajudam nas mudanças de direção. Como se a parte superior fossa a copa de uma árvore e a parte inferior fosse o tronco, sendo os braços os ramos que se mexem com o vento, as pernas o tronco que se enraíza no solo. Toda a sequência assenta na ideia de continuidade e progressão, onde a movimentação é tão eficiente, orgânica e progressiva que as transições são quase impercetíveis. Torna-se hipnotizante e transmite a ideia de que não há esforço nos corpos, não descurando a projeção e qualidade do movimento.

Capítulo III - Enquadramento Metodológico

1. Investigação-ação

Ao longo do estudo, a abordagem metodológica a utilizada foi investigação-ação. Coutinho (2013) define esta metodologia como um tipo de pesquisa que procura melhorar uma situação problemática através da prática. A investigação-ação é, muitas vezes, vista como a metodologia mais adequada para a prática educacional, uma vez que permite entender as problemáticas de um determinado grupo/contexto e a partir da utilização de técnicas de pesquisa, enriquecer o processo de ensino-aprendizagem e a prática pedagógica do professor.

De acordo com Mills (2014), a investigação-ação trata-se de um método cíclico, sistemático, prático e reflexivo, assim como construtivista e situacional. Assim, segue um ciclo de etapas que envolvem a observação e a análise do contexto, o planeamento e a implementação de ações, a avaliação dos resultados e a reflexão sobre as experiências vividas. Essas etapas são iterativas e contínuas, permitindo que o conhecimento seja construído e aprimorado ao longo do processo. Este tipo de abordagem qualitativa requer uma análise crítica por parte do professor sobre a sua própria prática pedagógica.

O professor, para além de resolver problemas, planeia a sua prática de acordo com as necessidades que vão surgindo ao longo do processo, uma vez que “Action research, like any other problem-solving process, is an ongoing creative activity that exposes us to surprises along the way” (Mills, 2014, p. 6). Compreender os paradigmas subjacentes a uma pesquisa ajudou-nos a esclarecer várias questões relacionadas com o estudo e a justificar as metodologias e procedimentos adotados durante a pesquisa. Isto aconteceu ao longo de todo o processo de investigação, através de diversos momentos de análise e reflexão acerca dos resultados obtidos, havendo uma constante adaptação das estratégias pedagógicas, descritas detalhadamente no Capítulo IV – Estágio.

2. Instrumentos de recolha de dados

A utilização de instrumentos de recolha de dados, escolhidos rigorosa e criteriosamente de acordo com os objetivos da investigação, foi imperativa para que fosse possível dar respostas e retirar conclusões acerca da pergunta que conduz o processo.

Desta forma, os instrumentos de recolha de dados escolhidos para esta investigação foram o diário de bordo, duas grelhas de observação (I e II), um inquérito por questionário e o registo

audiovisual (gravação de vídeo). Todos estes instrumentos foram complementados por uma análise e revisão bibliográfica, para que os resultados do estudo pudessem ser fundamentados e fosse possível arranjar soluções para as problemáticas que foram surgindo, ao longo da investigação.

2.1. Diário de bordo

O diário de bordo é um registo do professor, onde são descritas e documentadas as atividades, pensamentos e experiências pessoais ao longo de um determinado período de tempo. Este diário para além de ser uma ferramenta de investigação serve também como ferramenta de autorreflexão ao longo do processo, podendo o autor registar todo e qualquer detalhe que achar relevante.

Segundo Mills (2014, p.74), “these field notes may take the form of anecdotal records compiled as part of a more systematic authentic assessment or portfolio effort” e, portanto, o principal objetivo do diário de bordo foi o registo autêntico e detalhado do processo, que se pode visitar e refletir sobre mais tarde. Posto isto, a honestidade e a clareza são aspetos bastante importantes na escrita e descrição efetuada, sejam referentes a alunos, a estratégias de resolução de problemas, ou até reflexões.

Este instrumento qualitativo foi utilizado ao longo de toda a investigação, principalmente, nas fases de observação estruturada e participação acompanhada, como ferramenta auxiliar aos outros métodos, funcionando como auxílio para lembrar, ajustar, analisar e refletir sobre as estratégias pedagógicas implementadas. Assim, é importante referir que a utilização do diário de bordo ajudou-nos a refletir acerca de questões que foram surgindo ao longo do Estágio, permitindo-nos reviver situações, analisá-las e encontrar soluções. O registo pode ser consultado no Apêndice E – Diário de Bordo.

2.2. Grelhas de Observação

Uma grelha de observação consiste em uma tabela ou matriz na qual são listados os itens ou categorias de interesse na observação de uma aula de Dança, neste caso. Cada item é acompanhado de critérios ou indicadores específicos que orientam o observador sobre o que procurar e como registar as informações relevantes. Esses critérios podem ser qualitativos, quantitativos ou uma combinação de ambos, dependendo dos objetivos da observação. As grelhas de observação são utilizadas em contextos de investigação, monitoramento e avaliação.

Esta ferramenta é utilizada para recolher dados de forma estruturada e sistemática durante a observação de uma aula, permitindo a padronização da recolha de dados e facilitando a comparação entre as diferentes observações e indivíduos observados.

As grelhas de observação utilizadas classificaram cada item de 0 a 2 (0 – Conceito não utilizado; 1 – Conceito pouco utilizado; 2 – Conceito utilizado; X – Não observado). Estas grelhas (Apêndice C – Grelha de Observação I e II) tiveram como objetivo avaliar parâmetros como a projeção de movimento do *upperbody*, a intenção do movimento, a utilização da respiração como elemento integrante do movimento, a fluidez e coordenação membros superiores/membros inferiores, a movimentação da cabeça e foco, a sensibilidade musical associada à dinâmica/qualidade de movimento e, por fim, a qualidade técnica e a qualidade artística.

Este instrumento foi utilizado nas duas fases de observação estruturada. Assim, pretendemos aferir o ponto de partida das alunas e mais tarde, após a primeira fase de lecionação supervisionada, verificar se as estratégias implementadas estavam a ser positivas e relevantes no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, para podermos analisar, refletir e traçar novas estratégias de intervenção para a segunda parte do Estágio.

2.3. Registo audiovisual

O registo audiovisual surge como uma ferramenta complementar à informação recolhida através das restantes. Ou seja, o registo em vídeo permite ao investigador/estagiário esclarecer qualquer dúvida, analisar e comparar qualquer pormenor em relação às aulas lecionadas, tornando a informação do diário de bordo e das grelhas de observação mais clara.

Neste contexto académico, e sendo o repertório a principal ferramenta pedagógica, as imagens de vídeo recolheram-se na fase de lecionação supervisionada, principalmente das fases da aula onde este era executado/lecionado. Para além disso, foi uma excelente ferramenta na consciencialização dos alunos de alguns erros dos quais não tinham consciência e auxiliar ao analisar, refletir e traçar estratégias. Confessamos que devido à grande envolvência e imersão na investigação, ao longo da mesma não foi possível recolher um elevado número de registos, no entanto, os resultantes do processo podem ser encontrados no Apêndice L – Registos de Vídeo.

Para efetuar este registo foi necessária a autorização da instituição de acolhimento, assim como dos encarregados de educação de cada aluno participante na investigação, que pode ser consultada no Apêndice A – Consentimento Informado.

2.4. Inquérito por questionário

Segundo Mills (2014), os questionários permitem que o investigador recolha informações acerca da visão, opinião e atitudes dos inquiridos, num curto espaço de tempo, sobre um determinado assunto. Trata-se de uma ferramenta rápida e eficiente, tanto na recolha como na análise de dados. No entanto, apesar de ser um instrumento considerado essencial no campo da educação, Efron e Ravid (2013) ressaltam fragilidades acerca da verdade das respostas. Como prevenção desta questão, tentámos incentivar os alunos a responder honestamente e não de acordo com que acreditavam que era expectável, salientando a importância de respostas sinceras para o estudo em questão.

Os questionários foram fornecidos aos alunos na última aula do Estágio, tendo sido estabelecido o prazo de duas semanas para a entrega dos mesmos, de forma que tivessem tempo para criar distância e refletir sobre o trabalho realizado, mas com um prazo que não compromettesse nossa análise e reflexão de resultados. Optámos, também, por realizar os questionários *online*, para que o tempo dispensado na resposta (por parte dos alunos) e na análise (pela nossa parte) fosse mais reduzido e se evitasse a utilização desnecessária de papel.

A escolha do inquérito por questionário, realizado no fim do Estágio (Lecionação Supervisionada II), recaiu sobre a necessidade de entender como o Público-alvo se sentiu e percecionou o trabalho desenvolvido durante a lecionação. O questionário (Apêndice D – Inquérito por Questionário I) foi estruturado, maioritariamente, com questões de resposta aberta para que os inquiridos tivessem maior abertura para se expressarem acerca do tema em estudo.

Capítulo IV – Estágio

1. Plano de Ação e Calendarização

A implementação deste Estágio decorreu como previsto no Regulamento de Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, tendo sido constituído por quatro fases:

- Observação estruturada – 8 horas;
- Participação acompanhada – 8 horas;
- Lecionação supervisionada – 40 horas;
- Colaboração em outras atividades escolares – 4 horas.

O plano de ação para a realização deste Estágio foi definido em conjunto com o professor cooperante, não se baseando apenas no calendário escolar, mas também no calendário próprio da Ca.DA Escola. Para além de o calendário escolar do concelho de Almada ser dividido em dois semestres letivos e contar com momentos de avaliações intercalares e interrupções letivas, tudo isto foi coordenado com exames, espetáculos de repertório (clássico e contemporâneo), apresentação de trabalhos coreográficos e participações em encontros e concursos como o *ADAGIO*.

O Estágio desenvolveu-se, na sua maioria, às terças-feiras das 14h10 às 15h40. No entanto, para que fosse possível realizar todas aulas necessárias para completar as horas regulamentadas para o Estágio, lecionámos algumas aulas à quarta-feira das 15h50 às 17h20.

Tabela 2 – Carga Horária Semanal da turma do 4º e 5º ano do EAE da Ca.DA Escola

TDCont 4º + 5º ano CaDA Escola	
Dia da semana	Horário
2ª feira	17h30 – 19h
3ª feira	14h10 – 15h40
4ª feira	15h50 – 17h20
5ª feira	15h50 – 17h20
6ª feira	15h50 – 17h20

Tabela 2 - Carga Horária Semanal da turma do 4º e 5º ano do EAE da Ca.DA Escola

No que diz respeito ao plano de ação, foi uma constante prioridade o alinhamento das atividades com os objetivos estabelecidos, mantendo coerência tanto com a filosofia educacional da escola como com a abordagem do professor cooperante. A intervenção pedagógica foi cuidadosamente planejada, adaptando-se à resposta da turma, e promovendo a motivação e bem-estar dos envolvidos, seja do grupo, seja dos alunos enquanto indivíduos.

Inicialmente, ponderámos realização das três fases de intervenção do Estágio (observação estruturada, participação acompanhada e lecionação supervisionada) de seguida, completando as horas de cada fase de uma vez só. No entanto, por se tratar de um estudo que tem por base a metodologia cíclica de investigação-ação, decidiu-se que faria mais sentido realizar dois ciclos de investigação. Ou seja, três fases de investigação mais curtas, mas que se repetiram para que fosse possível observar, analisar e criar novas estratégias a meio do processo.

Com o objetivo de delinear datas para a intervenção pedagógica, foi elaborada a seguinte cronologia que estruturou e organizou as diferentes fases do estudo ao longo do ano letivo 2023/2024.

Tabela 3 – Cronologia das Etapas do Estágio

	2023			2024						
	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
Observação estruturada I e II	■					■				
Participação acompanhada I e II	■	■				■				
Lecionação supervisionada I e II		■	■	■	■	■	■	■	■	■
Colaboração em outras atividades							■			

Tabela 3 - Cronologia das Etapas do Estágio

O Estágio iniciou em outubro com a observação estruturada, completando 4 horas e 30 minutos, onde pudemos analisar a amostra durante a aula de TDCont. Logo de seguida, completaram-se, também, 4 horas e 30 minutos da fase de participação acompanhada, em colaboração com o professor cooperante. Posteriormente, de novembro a março, decorreu a

primeira parte da lecionação supervisionada, perfazendo 21 horas e terminando no dia 6 de abril.

A segunda parte, tanto da observação estruturada como da participação acompanhada, realizou-se em março, durante a preparação para o encontro internacional de Dança *ADAGIO*, uma vez que o professor cooperante precisava do maior tempo possível de aula para ensaiar as coreografias destacadas para este momento. Por fim, a segunda parte da lecionação supervisionada decorreu de abril a julho, tendo iniciado logo após a interrupção letiva da Páscoa e terminado no dia 2 de julho com uma apresentação final das secções da peça trabalhados aos docentes e discentes da escola. A colaboração em outras atividades pedagógicas consistiu na participação, enquanto ajudante, no espetáculo de celebração do Dia Mundial da Dança que se realizou no dia 27 de abril. A calendarização definida para o desenvolvimento do Estágio, é apresentada e especificada mais à frente no Apêndice B – Calendarização da Investigação.

De forma sucinta, apresentam-se em baixo as diferentes etapas do Estágio, com as horas respetivas e os instrumentos de investigação utilizados:

Tabela 4 – Carga Horária e Instrumentos de Recolha de Dados das Etapas do Estágio

Semestre	Fases do Estágio	Horas	Instrumentos de recolha de dados
1º	Observação estruturada - parte I	4h30	- Diário de Bordo - Grelhas de observação
	Participação acompanhada – parte I	4h30	- Diário de Bordo - Grelhas de observação - Registo audiovisual
	Lecionação supervisionada – parte I	21h	- Diário de Bordo - Registo audiovisual
2º	Observação estruturada - parte II	3h	- Diário de Bordo - Grelhas de observação
	Participação acompanhada – parte II	3h	- Diário de Bordo - Grelhas de observação - Registo audiovisual
	Lecionação supervisionada – parte II	19h30	- Diário de Bordo

			- Registo audiovisual -Inquérito por questionário
	Colaboração em outras atividades pedagógicas	5h	

Tabela 4 – Duração e Instrumentos de Recolha de Dados utilizados em todas as Etapas do Estágio

2. Descrição e Análise de Dados

2.1. Observação estruturada I

O primeiro período de observação compreendeu um total de 4 horas e 30 minutos, divididas em blocos de 1h30 cada. Esta observação ocorreu no início do 1º semestre, durante as primeiras três semanas do mês de outubro.

A observação representou um método de pesquisa que viabilizou a recolha, registo e interpretação de dados e características de uma amostra específica, uma vez que “Os métodos de observação permitem descrever e categorizar os comportamentos de indivíduos ou de grupos nas suas interações em contextos definidos.” (Gonçalves et al., 2021, p.89). Esta abordagem proporcionou-nos uma compreensão mais aprofundada da realidade da população em estudo, contribuindo para a flexibilidade do plano de ação e a elaboração de estratégias específicas para contornar desafios específicos. Assim, foi crucial o planeamento antecipado do que observar e como observar, para que o estudo se tornasse mais rigoroso e estruturado.

De modo a traçar um plano de observação coerente e específico, definimos alguns objetivos para esta fase:

- Observar as dificuldades técnicas e artísticas, assim como as características individuais de cada aluno e da turma;
- Observar a capacidade expressiva da amostra;
- Observar a prática pedagógica do professor titular, com o objetivo de implementar uma prática que desse continuidade o trabalho feito com os alunos anteriormente;
- Adaptar, se necessário, o plano de ação a ser implementado.

Através do registo no diário de bordo (Apêndice E – Diário de Bordo), foi possível estudar as características gerais da turma e da prática pedagógica do professor titular. Já com o auxílio de grelhas de observação (Apêndice C – Grelhas de Observação I e II), foi possível especificar as informações que eram necessárias para o estudo em questão, evitando assim a dispersão de

ideias. Estando esta investigação relacionada com a expressividade do movimento da parte superior do corpo nas aulas de TDCont, decidimos observar os seguintes parâmetros que relacionam a execução técnica e a expressão artística: a projeção de movimento do *upperbody*, a intenção do movimento; a utilização da respiração como elemento integrante do movimento; a fluidez e coordenação membros superiores/membros inferiores; a movimentação da cabeça e foco; a sensibilidade musical associada à dinâmica/qualidade de movimento e, por fim, a qualidade técnica e a qualidade artística. Para facilitar a avaliação dos parâmetros observados estabelecemos quatro níveis: conceito utilizado, para quando a componente era notória e regularmente utilizada pelo aluno; conceito pouco utilizado, para quando a utilização de determinado parâmetro era verificada apenas algumas vezes; conceito não utilizado, para quando se verificava um uso raro ou inexistente da componente e não observado, para situações onde não foi possível realizar a observação.

Antes de iniciar a observação propriamente dita, procedemos a uma breve apresentação pessoal, com o intuito de contextualizar a temática da pesquisa. Nessa etapa, também foi solicitado aos encarregados de educação o consentimento para os seus educandos participarem no estudo, assim como para autorizarem registos audiovisuais e fotográficos.

Recordemos que a turma escolhida para o estudo, era constituída por 16 alunos, 14 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, com idades compreendidas entre ao 13 e os 15 anos.

Na totalidade das aulas, os alunos apresentaram-se com o equipamento devido, sendo pontuais e assíduos, à exceção de situações de doença. No entanto, tratava-se de uma turma em que a conversa e distração eram recorrentes, se o professor permitisse. Eram alunos bastante trabalhadores e que se ajudavam muito uns aos outros, mas que à mínima pausa ou abertura para brincadeira se distraíam com assuntos nada relacionados com a aula.

As aulas de TDCont, distribuídas de 2ª a 6ª feira, apresentavam conteúdos idênticos de 2ª a 4ª feira e de 5ª a 6ª feira, uma vez que, nos primeiros três dias da semana, os alunos abordavam as técnicas de Dança contemporânea com o professor Bruno Duarte e, nos últimos dois dias, abordavam as técnicas de Dança moderna com a professora Rita Judas. Apenas foram observadas as aulas do professor Bruno Duarte (professor cooperante).

Aquando da finalização da 1ª fase de observação estruturada, foi possível retirar algumas conclusões acerca do perfil técnico, artístico e social da turma, analisadas graficamente abaixo. Como é de prever, estas conclusões foram relevantes para traçar as estratégias pedagógicas a aplicar na fase seguinte (participação acompanhada I).

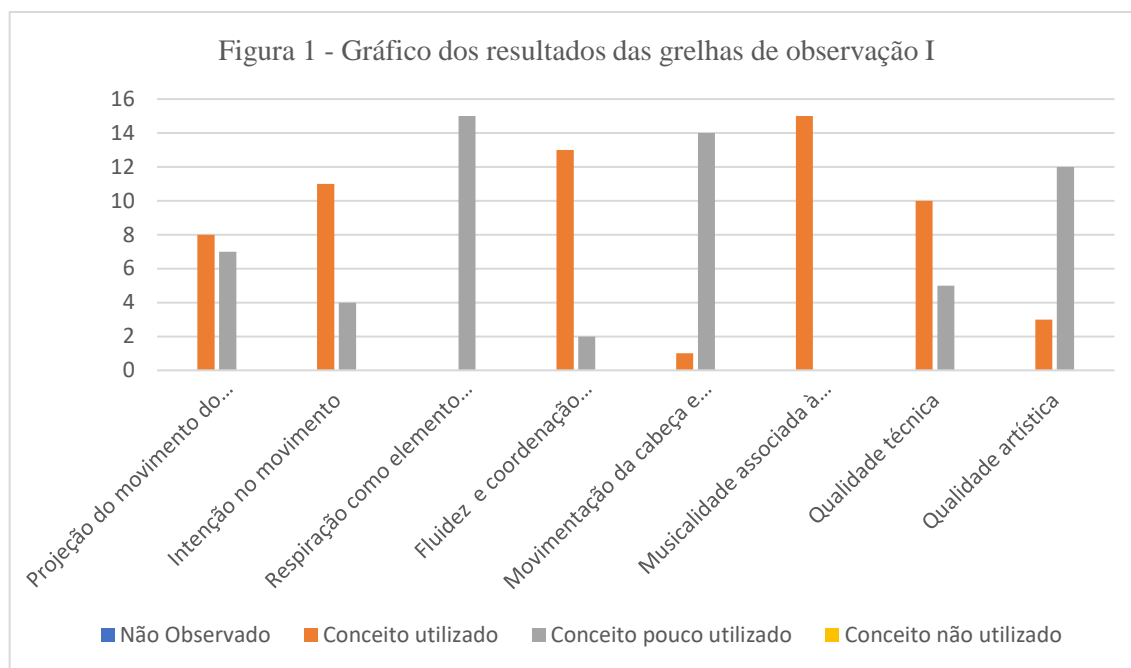


Figura 1 - Análise gráfica relativa ao preenchimento das grelhas de observação I

Através do registo no diário de bordo (Apêndice E – Diário de Bordo) e dos resultados das grelhas de observação (Apêndice F – Grelha de Observação I e Resultados), foi possível traçar um perfil geral da turma e dos alunos individualmente. Assim, podemos perceber que conceitos, como a intenção de movimento, a respiração como elemento integrante do movimento e a movimentação da cabeça e foco, estavam menos presentes. Contrariamente, os alunos revelaram um grande aprimoramento dos conceitos de fluidez e coordenação membros superiores/membros inferiores e de musicalidade associada às dinâmicas de movimento.

No geral, os alunos apresentavam uma maior preocupação com a realização técnica dos exercícios em comparação com a expressão artística. Assim, maioritariamente, a turma demonstrava um domínio dos conteúdos, mas havia dois alunos que apresentavam mais dificuldades técnicas e na memorização dos exercícios (A7 e A11).

Podemos salientar a excelente musicalidade e a boa coordenação entre a parte superior e inferior do corpo, permitindo ao professor titular apresentar exercícios técnica e dinamicamente mais complexos.

Por outro lado, verificámos que a capacidade artística/expressiva estava presente nos alunos, mas esta era muito pouco utilizada na aula. Ou seja, os alunos só eram expressivos em alguns momentos da aula, mas quando o eram, era bastante notório, o que nos fez concluir que esta capacidade expressiva estava presente. O que se verificou foi que a parte inferior do corpo

estava sempre ativa, ao contrário da parte superior do corpo, onde se notava a pouca projeção de energia até às extremidades dos dedos das mãos e do topo da cabeça. Esta falta de projeção de energia levava a que os braços ‘se fossem perdendo’ ao longo do exercício, que as mãos se apresentassem quase sempre fechadas (*baby hands*), fazendo com que o corpo se tornasse mais pequeno e ocupasse menos espaço cinesférico.

Por fim, um dos aspetos mais marcantes era o facto de que a turma, na sua maioria, dirigia o olhar para o chão ou para o espelho. Este aspeto pode prender-se ao facto de os alunos estarem na fase da adolescência, e, por isso, terem vergonha de se mostrar ou procurarem confiança na imagem projetada no espelho, mas a verdade é que este hábito em aula mais tarde será executado em palco, comprometendo a expressividade. Para além disso, e muito porque o olhar não era dirigido para o sítio certo, a face da maioria dos alunos era inexpressiva, alguns muito sérios e outros como se não tivessem vontade de estar ali. Quase como se o corpo estivesse presente e a cabeça não.

No que toca à prática pedagógica do professor cooperante, foi notável o foco nas correções assertivas e claras (muitas vezes usando a imagética e o toque) que dava aos alunos, permitindo que os mesmos as aplicassem imediatamente. O professor demonstrava total domínio dos conteúdos que lecionava e, para além disso, conhecia cada aluno, cada fragilidade e cada pormenor, o que tornava o seu acompanhamento muito mais específico e personalizado. Esta relação próxima entre professor e alunos era ainda enfatizada pelo facto de o professor estruturar musicalmente as suas aulas a partir de uma *playlist* conjunta com os alunos, onde estes podiam colocar qualquer música que gostariam que estivesse presente na aula.

As aulas apresentavam todas uma estrutura semelhante. Começavam por um aquecimento, fosse ele mais ou menos estruturado, de seguida eram realizados dois a três exercícios de chão, seguidos de exercícios na vertical (*bounces, brushes, etc*) e, por fim, alguns exercícios de travessias. Por norma, por falta de tempo, ou não eram realizados exercícios de saltos, ou era apenas realizado o exercício de *small jumps*. Com base na observação, constatou-se que professor mantinha a mesma aula durante três semanas (9 aulas), o que permitia que o professor fizesse um *build up* dos exercícios de aula para aula, e que, conseqüentemente, os alunos aprimorassem as competências de cada exercício, tornando-o seu.

Assim sendo, a observação destas aulas revelou-se crucial para desenvolver estratégias que permitissem dar ênfase ao trabalho do tronco, relacionando o com as dinâmicas de tempo e espaço e promovendo uma maior intenção e projeção do movimento do *upperbody*. Desta

forma, desenvolvemos um trabalho que permitiu equilibrar o trabalho técnico com a expressividade, bastante importante para o trabalho de repertório que iria ser realizado posteriormente.

2.2. Participação acompanhada I

A segunda fase do Estágio foi caracterizada pela participação acompanhada, ou seja, a aula era lecionada pelo professor cooperante que dispensava uma parte da mesma para que pudessemos intervir e lecionar. Durante a parte da aula onde não existe a participação do estagiário, a observação, seja dos alunos seja da prática pedagógica do professor cooperante, mantém-se para que se revele um melhor entendimento do contexto.

Como referido, as aulas lecionadas nesta fase foram compartilhadas com o professor cooperante que já era professor titular de TDCont da turma há alguns anos. Em conjunto, foi pensada e definida a planificação da aula, sendo que ficou estabelecido que o professor cooperante ficaria responsável pelos exercícios de aquecimento e *deep work*, enquanto nós ficaríamos responsáveis pelos exercícios de *moving in space* e variações. Desde o início que definimos que ao longo de todo o estudo, o espelho iria ser muito pouco utilizado, de forma a aprimorar a consciência corporal dos alunos. Portanto, a partir desta fase, todas as aulas foram executadas de costas para o espelho, tirando algumas exceções que serão explicadas mais à frente neste relatório.

Com o objetivo de dar continuidade ao trabalho realizado pelo professor cooperante, baseámo-nos tanto no vocabulário utilizado nas aulas observadas como na lista de conteúdos programáticos (Anexo B – Programa Curricular de TDCont do 4º e 5º ano do EAE da Ca.DA Escola), presentes no plano de estudos da Ca.DA Escola, para estruturar as suas aulas. Para além disso, decidimos que seria coerente utilizar as músicas da playlist conjunta dos alunos e do professor cooperante, uma vez que estas ajudavam na motivação e disposição dos alunos em aula.

Por estarem apenas três aulas destinadas à participação acompanhada, foram definidos os pontos mais importantes a serem trabalhados, com base no que a peça de repertório exigia. A partir daí, fomos estabelecendo de que forma poderíamos relacionar os conceitos em que os alunos apresentavam maior fragilidade com os aspetos necessários a trabalhar para a realização da peça. Assim, propusemos a realização de alguns exercícios de improvisação guiada, conjugando o domínio da técnica com a expressividade. As aulas assentaram na leção de

exercícios de improvisação específicos a cada um dos elementos, para que estes se tornassem claros, para que o corpo se tornasse consciente deles e, após a realização dos mesmos, esta consciência pudesse ser inserida em exercícios futuros. Ao dar ênfase à consciencialização de cada um destes elementos por parte dos alunos, tivemos como principal objetivo que eles verificassem de que forma os mesmos influenciavam o seu movimento, assim como a forma como o seu movimento era transmitido a quem assistisse.

Na primeira aula desta fase da participação acompanhada, como introdução ao tema do Estágio, procedemos à visualização das secções da peça de repertório que iria ser desenvolvida ao longo do mesmo, seguida de uma pequena discussão sobre os elementos que a expressividade envolve. Assim, depois da visualização do vídeo, houve uma pequena discussão, onde os alunos puderam identificar a presença de elementos expressivos como a direção do olhar, a utilização da respiração, a projeção/intenção e qualidade do movimento.

Os alunos concluíram, então, que a primeira e terceira secções eram bastante idênticas a nível expressivo, salientando a utilização do olhar na direção ‘diagonal baixa’, a utilização da respiração para ajudar na suspensão e continuidade do movimento e o facto de o movimento ter uma qualidade/dinâmica flexível. Por serem duas secções em que um movimento leva ao outro, de forma contínua, e o grupo se move pelo espaço em uníssono, como um grande cardume, os alunos descreveram-nas, também, como “secções hipnóticas, tudo é orgânico”. Em relação à segunda secção, os alunos realçaram, até com algum receio, o facto de a coreografia ser feita sem o acompanhamento de música. Para além disso, verificaram que a dinâmica de movimento era completamente diferente das restantes secções, sendo o movimento mais forte e direto.

Depois desta análise, prosseguimos para a lecionação da aula, tabelada em baixo, a qual tinha os seguintes objetivos:

- Iniciar o trabalho sobre a projeção, elemento essencial no repertório a ser trabalhado e no desenvolvimento artístico dos alunos;
- Introduzir elementos somáticos, com vista a desenvolver consciência da importância da energia interior na projeção do movimento;
- Promover a utilização do sentido crítico e observação por parte dos alunos.

Tabela 5 - Exercícios de Exploração da 1ª Aula de Participação Acompanhada

Aula 24/10/2023 – Projeção de Movimento	
Exercício 1 Frase de movimento	Foi ensinada uma frase de movimento com entradas e saídas do chão (em travessia e sem espelho) aos alunos. Os alunos executaram a frase de movimento dois a dois. De seguida, o grupo foi dividido em dois grupos, um executou, enquanto o outro observava e depois trocaram. Não partilharam o que observaram, mas realçámos a importância de estarem atentos e guardarem na cabeça tudo o que tinham observado.
Exercício 2 Improvisação com base nos centros energéticos	Foram expostos aos alunos os centros de energia e depois pediu-se que se espalhassem pelo espaço e se virassem para qualquer uma das frentes da sala. Os alunos fecharam os olhos e pedimos que se focassem no ponto 1 (cabeça), pensassem de que forma e até onde este projeta energia pelo corpo de cada um, e, por isso, se comesçassem a movimentar. A proposta foi executada para cada um dos centros, posteriormente, acrescentando a conjugação dos três, a movimentação pelo espaço e a utilização dos níveis.
Exercício 3 Aplicação da improvisação à frase	Foi retomada a frase de movimento inicial e foi proposto aos alunos que a executassem, pensando no exercício de improvisação anterior. Ou seja, pensar no exercício de improvisação para melhorar a projeção de movimentos na frase de movimento a ser executada. Mais uma vez, executaram o exercício em pares e, posteriormente, os alunos foram divididos em dois grupos, em que um observava e o outro dançava.

Tabela 5 - Exercícios de Exploração da 1ª Aula de Participação Acompanhada

Após a realização dos exercícios, os alunos sentaram-se conosco e falaram sobre as sensações que experimentaram ao longo da observação e da execução. A maioria dos alunos revelou que o exercício de improvisação os fez ter mais atenção à maneira como realizavam a frase de movimento, acrescentando que tinham ganho uma maior consciência de onde vinha o próprio movimento e até onde ele podia ir. Por outro lado, no que toca à parte de assistir, a maioria também revelou que a diferença entre a primeira e a segunda vez era pouco significativa. Esta partilha levou-nos a perceber que o trabalho acerca da projeção do movimento teria ainda um caminho a percorrer. No entanto, o balanço foi positivo, uma vez

que os alunos, ao executarem, sentiram diferenças nos seus corpos e na sua percepção a nível intelectual e, ao sentirem algo, estavam um passo mais perto de o poderem transmitir.

Na segunda aula, os objetivos assentavam em:

- Trabalhar a componente dinâmica do movimento;
- Introduzir a pausa e suspensão em movimentos do quotidiano como andar e correr;
- Utilizar as dinâmicas de tempo através do trabalho de improvisação;
- Promover a utilização da respiração como meio para a suspensão;
- Iniciar o trabalho sobre a suspensão, elemento essencial no repertório a ser trabalhado;
- Relacionar a projeção de movimento com as dinâmicas de tempo.

De acordo com os objetivos, decidimos trabalhar as duas dinâmicas de tempo, suspensão e urgência. Ao longo da peça de repertório, as dinâmicas de tempo estão muito presentes, principalmente a suspensão, e, portanto, revelou-se importante a implementação de exercícios que propusessem a oposição entre as duas, assim como a compreensão da forma como estas influenciam o movimento e a sua projeção. Começou-se, então, pela urgência das mudanças de direção, depois o contraste entre a suspensão e a corrida e, por fim, a oposição entre dinâmicas durante a improvisação.

Para concluir a aula, aplicou-se uma frase de movimento com base na suspensão, onde os pontos referidos por nós como mais importantes eram a utilização da respiração como auxílio à suspensão e a projeção de movimento ao longo de toda sequência. Por exemplo, teriam de inspirar durante a suspensão e expirar quando esta acabasse, como se na inspiração crescessem e o movimento se tornasse maior.

Tabela 6 - Exercícios de Exploração da 2ª Aula de Participação Acompanhada

Aula 31/10/2023 – Dinâmicas de tempo (suspensão/urgência)	
Exercício 1 Andares pelo espaço	Os alunos foram divididos em dois grupos, devido à dimensão do grupo e ao tamanho do estúdio. Foi proposto aos alunos que andassem pelo espaço e que, sempre que se cruzassem com outro, parassem e mudassem de direção. A velocidade da movimentação ia aumentando gradualmente.
Exercício 2 Corridas em travessia	Os alunos posicionaram-se a pares numa das extremidades do estúdio. A proposta foi que os alunos crescessem (inspirar) e suspendessem o corpo/movimento antes de correrem até à outra extremidade do estúdio, onde encontravam novamente a suspensão, mudavam de direção e corriam até à extremidade inicial.
Exercício 3 Improvisação com suspensão	Os alunos posicionaram-se a pares numa das extremidades do estúdio. Foi proposto que improvisassem e que ‘brincassem’ com as dinâmicas de tempo encontrando momentos de urgência e momentos de suspensão que fossem claros.
Exercício 4 Frase de movimento com suspensão	Frase de movimento baseada na suspensão. Exercício mais estruturado para trabalhar, essencialmente, a dinâmica suspensa do movimento, utilizando a respiração. Aplicação das ferramentas trabalhadas nos exercícios de improvisação anteriores.

Tabela 6 - Exercícios de Exploração da 2ª Aula de Participação Acompanhada

Semelhantemente à aula anterior, após a realização dos exercícios, os alunos sentaram-se e falaram sobre as sensações que experimentadas ao longo da realização dos exercícios. Estes revelaram que a sua maior dificuldade era a utilização da respiração como auxílio às dinâmicas, ou seja, muitas vezes trabalham em apneia, não utilizando a respiração para facilitar a suspensão do movimento e controlar a dinâmica de urgência. Foi também referido que o último exercício foi bastante importante para entender de que forma a inspiração e expiração poderiam ajudar na suspensão.

Por outro lado, revelaram também que se sentiam frágeis quando era proposta a exploração de mais do que uma dinâmica e que não sabiam muito bem como mudar de uma para a outra organicamente; em consequência disto, era-lhes difícil projetar o movimento,

principalmente quando se tratava de urgência. Verificámos também que os alunos associavam mais a suspensão a movimentos flexíveis e a urgência a movimentos diretos.

Na terceira, e última, aula desta fase, o foco foi a musicalidade e a sua relação com o silêncio. Apesar de os alunos terem demonstrado uma grande capacidade musical, considerámos que seria importante aplicar exercícios que relacionassem a musicalidade ao silêncio, uma vez que uma das secções da peça de repertório é executada em silêncio e outra é acompanhada por uma música que não possui qualquer tipo de ritmo ou pulsação em pelo menos metade da sua duração. Os objetivos passavam por:

- Entender de que forma a ausência de música influenciava a movimentação dos alunos;
- Promover a respiração como meio para encontrar o unísono em silêncio;
- Fomentar o trabalho em grupo, como um todo, elemento essencial ao repertório a ser trabalhado;

Desta forma, tentámos implementar exercícios que permitissem aos alunos ganhar alguma noção de como podiam trabalhar em conjunto e alcançar o unísono com a ausência de música. Primeiramente, trabalhámos como se pode seguir o par, mesmo não estando a executar os mesmos movimentos; de seguida, trabalhámos o unísono com música; e, por fim, utilizámos o unísono em silêncio, explorando de que forma a respiração poderia ajudar neste trabalho. Os exercícios propostos estão sucintamente descritos na tabela que se segue:

Tabela 7 - Exercícios de Exploração da 3ª Aula de Participação Acompanhada

Aula 07/11/2023 – Musicalidade e Silêncio	
Exercício 1 Seguir o par	Os alunos posicionaram-se a pares numa das extremidades do estúdio. Foi proposto que improvisassem, ao longo de toda a travessia, mas o par tinha de começar e acabar ao mesmo tempo. Ou seja, apesar de estarem a fazer coisas completamente diferentes, os dois alunos que estavam a realizar o exercício, teriam de se guiar temporalmente um pelo outro. Para além disso, poderiam utilizar o movimento e dinâmica do movimento do seu par como estímulo para a própria improvisação.

Exercício 2 Musicalidade	Primeiramente, foi proposto que realizassem as frases de movimento aprendidas nas aulas anteriores, explorando diferentes tempos e brincando com as dinâmicas de tempo. De seguida, propôs-se que os alunos realizassem cada uma das frases em uníssono, seguindo-se uns aos outros, mas, principalmente, que se guiassem pelas pessoas da frente.
Exercício 3 Silêncio	Foi proposto aos alunos que realizassem mais uma vez as frases de movimento, mas desta vez em silêncio. Teriam, portanto, de se movimentar em uníssono sem a presença de música.

Tabela 7 - Exercícios de Exploração da 3ª Aula de Participação Acompanhada

Não diferentemente das restantes, no fim desta última aula, os alunos reuniram-se connosco para refletir sobre os exercícios realizados. Um dos aspetos sobre o qual o grupo, na sua maioria, concordava foi o facto de a respiração poder ser uma mais-valia para estabelecer o uníssono, quando se Dança em silêncio. Revelaram que, numa primeira instância, acharam desafiante ‘sentir’ os colegas e movimentarem-se ao mesmo tempo, mas que, quando implementámos e reforçámos a utilização da respiração, se tornou mais fácil a cada vez que repetiam a sequência.

Por outro lado, revelaram também que sentiram que ao longo da aula tiveram de dobrar a atenção e ter ‘os olhos mais abertos’, para que pudessem perceber em que momento e de que forma os restantes membros do grupo se movimentavam. Foi aqui que surgiu o conceito de *awarness*, a atenção a nós, a quem nos rodeia, ao que nos rodeia, como nos rodeia e como se movimenta.

Concluindo, através dos exercícios realizados nesta fase, conseguimos estabelecer objetivos para a planificação das aulas da fase seguinte do Estágio. As aulas de participação acompanhada ajudaram a compreender melhor algumas das fragilidades dos alunos, assim como estas poderiam ser melhoradas.

Tabela 8 – Pontos Fortes e Fracos da Participação Acompanhada I

Pontos fortes	<ul style="list-style-type: none">- Muito boa musicalidade;- Adaptação rápida à não utilização do espelho;- Facilidade no trabalho a pares;- Extremo empenho nas tarefas propostas e rápida memorização dos exercícios;- Excelente coordenação do movimento dos membros superiores e inferiores.
Pontos fracos	<ul style="list-style-type: none">- Dificuldade em propagar a energia até às extremidades;- Pouca utilização da respiração como meio para amplitude e projeção do movimento;- Fragilidade em encontrar o unísono no silêncio;- Dificuldade em incluir a cabeça no movimento;- Foco, muitas vezes, direcionado para o chão.
Próximos objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Enfatizar a movimentação da cabeça e do olhar, como elemento constituinte do movimento;- Desenvolver estratégias para o aprimoramento da projeção do movimento;- Promover a respiração como ferramenta expressiva;- Utilizar a imagética como estratégia para o aumento da expressividade;- Ensinar a S1 da peça de repertório e tentar iniciar a S3.

Tabela 8 – Pontos Fortes e Fracos da Participação Acompanhada I

2.3. Lecionação supervisionada I

Posteriormente à fase de participação acompanhada surgiu a fase de lecionação supervisionada. Nesta fase, a mais longa do Estágio, tivemos a nosso cargo a lecionação total das aulas, apesar de sempre acompanhados pelo professor cooperante. O momento de lecionação autónoma decorreu em duas partes, como mencionado acima. A primeira parte decorreu entre 14 de novembro e 5 de março, perfazendo um total de 21 horas, divididas por 14 aulas de 90 minutos cada.

Uma vez que ao longo do Estágio o objetivo era utilizar *Fabula Rasa* como principal ferramenta pedagógica, utilizámos algumas destas ideias coreográficas e de movimento expostas no ponto 3 do Capítulo II – Enquadramento Teórico como influência para o trabalho desenvolvido.

Por um lado, *Fabula Rasa* foi utilizada de forma literal na estrutura de cada aula, sendo que os últimos 30 minutos de cada aula eram destinados para que os alunos aprendessem a peça. Para que isso fosse possível, os movimentos técnicos das sequências da peça eram preparados ao longo da aula sendo inseridos nos exercícios constituintes da mesma. Tentámos ao máximo que se mantivesse uma progressão e continuidade ao longo da aula e de cada exercício. Acreditamos que para que o movimento seja apreendido pelos alunos e comece a fazer parte do seu vocabulário corporal, a aula deve ser tranquila, sem muitas paragens e os exercícios devem ser construídos com base na progressão (*build up*¹) para que o objeto final faça sentido para o corpo e a mente. Desta forma, os exercícios foram desenhados cuidadosamente para alcançar este fim.

Já a nível das competências somáticas (não formalizadas) houve três que se mantiveram ao longo do processo. Primeiramente, a separação da parte superior e inferior do corpo, a partir da qual queríamos que os alunos percebessem que apesar de conectados, estes dois segmentos do corpo podem ligar-se de diferentes formas enquanto nos movimentamos: Podem ser independentes, movimentando-se separadamente, com movimentos/dinâmicas totalmente diferentes, ou podem movimentar-se com o mesmo movimento e dinâmica, sendo dependentes, no sentido em que o movimento de um dos segmentos influencia e guia o outro.

Em segundo lugar, e de maneira a tornar mais fácil a separação dos dois grandes segmentos do corpo, apostámos muito no enraizamento dos membros inferiores. Através de exercícios onde estavam incluídas as grandes 2^{as} posições, o rebaixamento do centro de gravidade e o *grounding* do corpo ao chão, a ideia de enraizamento foi sendo apreendida pelos alunos, podendo depois aplicá-la positivamente na S3.

O ponto anterior leva-nos à última competência que tentámos desenvolver ao longo do estudo, a eficiência na entrada e saída do chão. Ao enraizarmos os membros inferiores, tornando mais baixo o nosso centro de gravidade, a entrada e saída do chão será mais rápida e eficiente,

¹ *Build up*: ferramenta pedagógica adquirida ao longo do MED, que assenta na progressão sistemática de um determinado conteúdo, promovendo que o aumento da complexidade dos movimentos tem de ser gradual e a repetição dos mesmos será a preparação para os conteúdos seguintes, tornando a aprendizagem progressiva

aspectos importantes para a sequência de chão da peça. Esta entrada e saída eficiente do chão, foi trabalhada ao longo do estudo através dos exercícios de chão de *rolling* e *leg swings*, tal como, posteriormente, na variação com movimentação pelo estúdio.

De forma a traçarmos um plano coerente, considerámos os objetivos específicos da investigação expostos no Capítulo I – Enquadramento Geral:

- Utilizar a peça *Fabula Rasa* como potenciador da expressividade do *upperbody*;
- Desenvolver o trabalho técnico do movimento do *upperbody* associado à expressividade individual e de grupo;
- Despertar o interesse para o trabalho coreográfico e estético do coreógrafo Maciej Kuzminski;
- Enfatizar a projeção/intenção de movimento, a respiração e a movimentação da cabeça e do olhar como estratégias da prática pedagógica;
- Utilizar a peça *Fabula Rasa* como inspiração para a construção de exercícios de TDCont.

As aulas de TDCont deveriam cumprir com o programa curricular dos alunos, tal como as necessidades e calendário dos mesmos e da escola cooperante e, por outro lado, as necessidades da investigação em curso. Assim, aquando da planificação das aulas, tivemos em consideração todos estes aspetos, estruturando-as da seguinte forma:

1. Breve introdução;
2. *Warm-up*² (improvisação ou aquecimento cardiovascular);
3. *Deep work* (chão: *rolling*, *leg swings*; vertical: *spine/upperbody exercise*, *bounces*, *leg brushes*);
4. *Center practice* (*leg swings*);
5. *Moving in space* (variação);
6. Repertório;
7. *Cooldown*³;
8. Breve reflexão;

² *Warm up*: consiste num conjunto de exercícios de aquecimento, que são realizados imediatamente antes da aula, espetáculo ou ensaio, com o objetivo de preparar o corpo e a mente para o momento seguinte.

³ *Cooldown*: fase de retorno à calma, onde há a redução gradual de intensidade física e emocional, necessária ao organismo.

Todas as aulas começavam com uma pequena conversa sobre o que se pretendia fazer nesse dia, relembrando-se, também, o que se tinha feito na(s) aula(s) anterior(es). Posteriormente, realizava-se um exercício de *warm-up* para preparar o corpo dos alunos para a aula que iria decorrer. Logo depois, decorria a aula de TDCont, cumprindo com os exercícios de *deep work*, *center practice* e *moving in space*, construídos a partir do vocabulário de *Fabula Rasa*; seguiam-se de 30 minutos para a aprendizagem e trabalho da peça de repertório. Finalmente, era realizado um momento de *cooldown*, e uma breve conversa de reflexão sobre a aula, onde os alunos podiam partilhar tudo o que quisessem acerca da aula, promovendo a componente de autorreflexão. É de notar que os exercícios se mantinham ao longo de no máximo 4 aulas e depois eram reformulados.

Por uma questão de dinâmica de aula, tentámos que as músicas fossem longas o suficiente para que os exercícios realizados em dois grupos tivessem continuidade e não fosse necessário fazer paragens. No que toca ao suporte musical, tivemos algum cuidado, uma vez que acreditamos que este é um fator determinante na expressividade, interesse e motivação dos alunos. Posto isto, privilegiámos músicas presentes na *playlist* conjunta dos alunos e do professor cooperante, mas também foram utilizadas músicas diferentes, para que o suporte musical da aula fosse variado e promovesse estímulos diversos aos alunos.

Nesta primeira fase de lecionação supervisionada, a planificação das aulas decorreu de acordo com as tabelas do Apêndice G – Planificação das Aulas da Lecionação Supervisionada I. Esta planificação foi estruturada de forma progressiva, para que os exercícios fossem ficando mais complexos à medida que a aula fosse avançando, e até mesmo de aula para aula. Este *build up* é defendido por Batalha (2004, p.224), uma vez que “(...) a progressão existe, para melhorar a aprendizagem das tarefas e utiliza-se a estratégia de fracionar as frases em estruturas mais fáceis ou implementando exercícios facilitadores, que ajudam a realização global do gesto”. No entanto, apesar de toda a planificação, nem todas as aulas se realizaram da mesma forma, sendo que por vezes não se realizou o *cooldown* e a reflexão sobre a aula no fim, não por se querer negligenciar este momento, mas sim por questões de gestão do tempo.

É de notar que, ao longo desta fase, para além do objetivo de que os alunos aprendessem o repertório planeado, o grande objetivo foi de aprimorar a expressividade do movimento do *upperbody* durante toda aula de TDCont, para que depois esta fosse transposta para a peça. As estratégias utilizadas nesta fase da investigação foram variadas e combinadas de diferentes

maneiras, visando cumprir os objetivos mencionados anteriormente. Resumidamente, as estratégias utilizadas foram:

Tabela 9 – Lecionação Supervisionada I

Estratégias pedagógicas	
Uso de imagética: uso de imagens para apelar a sensações	
Diálogo/partilha de sensações e reflexões	
Não utilização do espelho: para aquisição de consciência corporal	
1ª fase	Exercícios específicos de reforço muscular e coordenação de braços
	Associar o movimento à respiração: relacionar a suspensão do movimento com a respiração
	Músicas da <i>playlist</i> com o professor cooperante
	Exercícios de exploração com as componentes da expressividade
	Utilização de vídeo: tanto da peça como dos próprios alunos
	Introduzir o vocabulário de <i>Fabula Rasa</i> nos exercícios técnicos da aula

Tabela 9 – Estratégias Utilizadas na Lecionação Supervisionada I

Das estratégias utilizadas, existem três que se destacam pela sua sistemática aplicação: o uso da imagética, a não utilização de espelho e o diálogo. O uso de imagética, foi das ferramentas mais empregues ao longo da prática pedagógica e a que proporcionou resultados mais significativos. Tentámos referir imagens, fossem estas reais ou imaginárias, que apelassem a sensações, que permitiram desenvolver componentes como a projeção do movimento, a dinâmica e qualidade do movimento, a colocação do olhar, e assim, melhorar a expressividade. Algumas das imagens utilizadas passaram por:

1. Pensar que estavam dentro de uma esfera, como as que os hamsters utilizam, e que o movimento dos braços tinha de ocupar o espaço vazio e as pontas dos dedos tinham de tocar nas paredes da esfera;
2. Pensar que, quando os braços estão em segunda posição, a ponta de cada terceiro dedo tinha um fio preso e ligado a uma das paredes laterais e se os braços relaxassem e perdessem a energia as paredes caíam;
3. Imaginar que os olhos tinham um laser que tinha de estar sempre apontado para a frente, porque se apontasse para baixo queimava o chão.

No que toca à não utilização do espelho, e sendo o principal objetivo desta investigação o aprimoramento das capacidades expressivas, acreditámos que o mesmo não seria uma mais-valia ao longo do processo, uma vez que concordamos com Radell (2014), na medida em que “After all, dancers in performance do not dance for the mirror, they dance for the audience.”. Por termos observado que muitos dos participantes passavam a aula a olhar para como estavam a dançar percebemos que, apesar do espelho ser uma excelente ferramenta de autocorreção, os alunos deveriam trabalhar com a ausência do espelho para adquirirem competências de proprioção e consciência corporal, ‘entrando’ no próprio corpo, concentrando-se no próprio movimento e percebendo de que forma podiam transmiti-lo ao público. Concordando com a ideia de Betty Jones (bailarina e professora de José Limon) de que “Mirrors put you outside your body, not in it” (Kent, 2011), quisemos através da retirada do espelho que os alunos percebessem como podiam dançar de dentro para fora, a partir das sensações do corpo e não da imagem do corpo que o espelho lhes fornecia.

Por fim, o diálogo/partilha de sensações e reflexões foi uma estratégia que permitiu a troca de sensações e *feedback* não só nossa para com os alunos, mas também o contrário. Esta estratégia permitiu-nos desenvolver uma relação de empatia com os alunos, através da construção de um ambiente seguro, onde os mesmos podiam expor as suas dúvidas abertamente, refletir sobre o que estavam a fazer e aprender e, acima de tudo, exprimir o que sentiam em relação ao trabalho que se estava a desenvolver, até mesmo dando sugestões. Esta comunicação estagiária-participantes no estudo, ajudou no planeamento de estratégias que se moldassem ao *feedback* exposto, conferindo a vertente cíclica e reflexiva inerente ao processo de investigação-ação.

Como referido em cima, após uma pequena conversa, a aula iniciava com um aquecimento que, normalmente, ou era um exercício improvisação/exploração para mobilizar o corpo, ou então uma sequência de *tabata*, onde estavam incluídos exercícios de esforço cardiovascular e direcionados a cada grupo muscular, principalmente exercícios específicos de reforço muscular e coordenação de braços. Estes exercícios passavam por flexões, pranchas de dois e um braços e exercícios específicos para o fortalecimento dos ombros, costas e abdominais, sempre sem o auxílio de material. Para além disso, foi importante introduzir ao longo da aula exercícios que ajudassem no fortalecimento muscular do *upperbody* e, portanto, todos os exercícios apresentavam uma grande movimentação deste segmento do corpo, em

contraste com momentos de estabilização do mesmo e momentos com grande exigência de coordenação entre os membros superiores e inferiores.

Por norma, no seguimento dos exercícios de chão (também para o corpo voltar à verticalidade) eram introduzidos exercícios de exploração com as componentes da expressividade que podem ser consultados no Apêndice J – Exercícios de Exploração. Posto isto, surgiam alguns dos exercícios de improvisação e consciência para aprimorar cada vez mais a capacidade expressiva e explorar de que forma esta podia ser desassociada de uma personagem. Estes exercícios, normalmente, eram planeados, mas, por vezes, surgiam espontaneamente de acordo com a necessidade da turma num momento específico de uma determinada aula. Os elementos da expressividade como a projeção do movimento, a respiração e o olhar foram também sendo introduzidos nos exercícios mais estruturados da aula de TDCont, não a partir de movimentos específicos, mas sim através da imagética, correções e lembretes que íamos referindo. Isto aconteceu para que se desenvolvesse uma capacidade expressiva capaz de ser revelada não só em palco, como também durante a execução de exercícios do ‘dia-a-dia’ da formação. Queríamos que os alunos dançassem sempre e não só quando subissem ao palco.

No que toca à estrutura dos exercícios, optámos por introduzir ao máximo o vocabulário de *Fabula Rasa* nos exercícios técnicos, para que depois na parte final da aula, quando pegávamos a fundo no repertório, os alunos reconhecessem os movimentos, tornando a aprendizagem muito mais eficiente e intuitiva. É importante referir que na primeira aula⁴ foram inseridos alguns dos exercícios da fase de Participação Acompanhada I, ligeiramente modificados, para que a transição entre as fases do Estágio fosse orgânica e, também, porque havia competências que queríamos trabalhar mais aprofundadamente. Numa fase inicial, começámos por trabalhar a S1 do repertório (sequência de chão), o que levou à introdução do variado vocabulário de chão nos exercícios de *rolling*, *leg swings* no chão e no exercício de *moving in space*. Por se tratar de uma secção que assentava na travessia de uma ponta à outra do palco, todos os exercícios de chão apresentavam uma grande movimentação espacial, aliada à entrada e saída do chão através da suspensão. Para além disso, os movimentos de *upperbody* realizados nesta secção foram introduzidos em exercícios na verticalidade, como *spine exercise*,

⁴ Aula: conjunto de exercícios lecionados; aula enquanto estrutura e não como momento

bounces, *leg brushes* e *leg swings* para os alunos começarem a aprimorar o isolamento e coordenação entre os membros superiores e os membros inferiores.

Por exemplo, para a aula que foi realizada nos dias 12, 13 e 19 de dezembro de 2023 escolhemos três elementos técnicos da peça que queríamos trabalhar: o movimento no chão com a perna direita em *retiré* com braço em forma circular e o deslizar pelo chão com mudança de direção (o corpo encolhe e abre), ambos presentes na S1, e o *swing* dos braços presente na S3, e através da ferramenta de *build up* fomos preparando os mesmo para a fase de trabalho do repertório. O primeiro aspeto foi preparado no exercício de *rolling* no chão (vídeo 2 do Apêndice L – Registos de Vídeo) através da passagem pelos dois braços com o peito apontado para o teto (‘posição de sereia’), retomado no exercício de *leg swings* (vídeo 3 do Apêndice L – Registos de Vídeo) já com uma cambalhota em seguimento, e depois executado na variação final (vídeo 6 do Apêndice L – Registos de Vídeo), antes do trabalho de repertório. Já a segunda competência foi trabalhada através do encolher e abrir/esticar do corpo e o caminhar no chão para mudar de direção no exercício de *rolling* da coluna vertebral (vídeo 2 do Apêndice L – Registos de Vídeo), retomada no exercício de *leg swings* (vídeo 3 do Apêndice L – Registos de Vídeo), pelo deslizar das pernas pelo chão e, mais tarde, executada na sua forma normal na variação final (vídeo 6 do Apêndice L – Registos de Vídeo). E, por fim, o *swing* dos braços foi trabalhado no exercício de *rolling* (vídeo 2 do Apêndice L – Registos de Vídeo) através do *leg swing* com oposição do braço e retomado no *spine exercise* (vídeo 4 do Apêndice L – Registos de Vídeo), ao longo de todo o exercício. Apesar de executada por nós, a aula toda pode ser visualizada no Apêndice L – Registos de Vídeo, do vídeo 2 ao 6 e consultada no Apêndice G – Panificação das Aulas da Lecionação Supervisionada I.

Neste momento da investigação, aquando da aprendizagem da S1, foi crucial relacionar a suspensão do movimento com a respiração, uma vez que a entrada e saída do chão e até mesmo a movimentação do *upperbody* estava muito mecanizada. Após o visionamento do primeiro contacto da turma com esta sequência (vídeo 1 do Apêndice L – Registos de Vídeo), foram lembrados alguns dos aspetos trabalhados na fase anterior, tais como a inspiração durante a suspensão e a expiração quando esta acaba, passando-se, depois, para a realização de um exercício, onde os alunos executavam a sequência (da S1), sem música, e tinham de tornar evidentes a inspiração e a expiração. A utilização deste exercício foi bastante positiva e houve logo diferenças na realização da sequência, uma vez que a inspiração confere a expansão e suspensão do movimento, enquanto a expiração confere peso e soltura ao movimento.

Após quatro aulas desta fase, começámos a introduzir vocabulários da S3, nomeadamente, *arm swings* e suas variações, por duas razões: primeiramente, porque eram elementos muito presentes em toda a peça, até na sequência de chão; em segundo lugar, porque queríamos começar a introduzir o peso e movimento pendular dos braços, essencial ao trabalho da S3. A verdade é que com seis aulas realizadas, a S1 já tinha sido totalmente ensinada, muito mais rapidamente do que esperávamos, em grande parte fruto do empenho e motivação da turma. Procedemos, então, ao trabalho da S3, que se revelou muito mais desafiante, não tanto a nível do *upperbody*, mas sim da sequência das pernas. Apesar de os braços e as pernas manterem, quase sempre, o mesmo movimento foi difícil para os alunos memorizarem a quantidade de passos que davam, para que direção e em que direção. Neste momento, investimos muito na passagem da sequência aos alunos, para que ficasse bem consolidada e memorizada, e fomos dando leves *inputs* de como seria a qualidade expressiva desta secção, para podermos trabalhar a vertente artística posteriormente mais a fundo.

A utilização de vídeo, tanto da peça como dos próprios alunos, revelou-se bastante pertinente, tanto para nós como para os alunos. Recorremos ao vídeo da peça *Fabula Rasa* ao longo de toda esta fase, fosse para motivar a sua aprendizagem, fosse para salientar elementos mais técnicos ou mais expressivos. Por outro lado, utilizámos o vídeo como ferramenta de correção, ou seja, quando dávamos as correções e estas não eram compreendidas pelos alunos, fazíamos uma gravação e de seguida todos assistiam de forma a perceber em conjunto as diferenças e os aspetos que podiam ser melhorados, que foi o que aconteceu com o vídeo 7 do Apêndice L – Registos de Vídeo.

Aquando da finalização do 1º semestre, realizaram-se exames de TDC e TDCCont nos dias 23 e 25 de janeiro, terça e quinta-feira, respetivamente. Por se realizar a uma terça-feira, a aula do Estágio do dia 23 funcionou como uma aula de aquecimento para o exame de TDC, sendo que os alunos demonstravam estar distraídos e bastante nervosos com o exame. Desta forma, e prevendo que isto aconteceria, optámos por adotar a estrutura das duas aulas anteriores, com exercícios que os alunos já sabiam e em que não tinham de se concentrar muito para aprender. Focámo-nos, então, em aprimorar a vertente expressiva destes exercícios, assim como em relacioná-los com exercícios de TDC que os alunos realizariam no exame, por exemplo, relacionar o uso do olhar/foco e a projeção do movimento dos braços no exercício de tronco com a utilização destes aspetos no exercício de *port de bras*. Como em todas as aulas, nos últimos 30 minutos foram lembradas as sequências de repertório já aprendidas, mas não

ensinámos mais nada, pois prevíamos que os alunos não fossem assimilar os movimentos e lembrarem-se na aula seguinte.

Na aula seguinte, após o exame, fomos informados de que o aluno A11 tinha desistido do EAE e, portanto, a partir do dia 30 de janeiro passámos a contar apenas com 14 alunos. Por um lado, esta desistência revelou-se algo positivo, uma vez que era um aluno muito pouco motivado e, por vezes a falta de motivação e a distração contaminavam os outros alunos. Outro aspeto que se revelou positivo foi o facto de passarmos a conseguir realizar exercícios a pares com mais facilidade. Por outro lado, revelou-se um acontecimento negativo, já que tivemos de fazer bastantes alterações de *spacing* nas sequências de repertório que já tinham sido aprendidas e estavam numa fase já bastante avançada de aprendizagem. Acreditávamos que modificar algo que já estava tão cimentado poderia causar fragilidades, mas os alunos responderam bastante bem a este desafio, empenhando-se para que o resultado fosse o melhor.

De um modo geral, percebeu-se que a dinâmica da aula foi melhorando com o decorrer do tempo e a relação com os alunos foi fluindo naturalmente, notando-os mais seguros e confiantes. No dia 5 de março, a primeira fase de Lecionação Supervisionada terminou, com a 1ª e 3ª secções da peça aprendidas a nível de estrutura (como se pode verificar nos vídeos 10 e 11 do Apêndice L – Registos de Vídeo), mas com ainda muito trabalho expressivo e de ensaio por concluir. Ao finalizar esta fase, pudemos refletir acerca das melhorias e fragilidades observadas, assim como traçar objetivos para o futuro da investigação. Estas conclusões estão tabeladas abaixo:

Tabela 10 – Pontos Fortes e Fracos da Lecionação Supervisionada I

Pontos fortes	<ul style="list-style-type: none">- Rápida assimilação das correções: correção imediata no corpo;- Boa resposta à complexidade dos exercícios;- Maior envolvimento da cabeça no movimento;- Melhoria na propagação de energia até às extremidades;- Evolução geral, mais notória em A10 e A15;- Bastante entusiasmo, empenho e motivação na aprendizagem da peça de repertório.
Pontos fracos	<ul style="list-style-type: none">- Distração e conversa ao longo da aula: repetição de erros já corrigidos por falta de atenção;

	<ul style="list-style-type: none"> - Na primeira aula de exercícios novos era difícil para os alunos focarem-se na expressividade: foco em não errar os movimentos e não em serem expressivos; - Pouca utilização da respiração como elemento do movimento; - Tendência em manter o foco no chão: exercício de <i>leg brushes</i>; - Pouca utilização do peso dos braços: S3 da peça; - Não tão boa gestão de tempo de aula, especialmente na primeira aula da aula nova, uma vez que se perdia algum tempo a ensinar os exercícios e a dar bastantes correções.
Próximos objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Estruturar exercícios mais complexos, mas mais curtos e eficientes; - Promover a respiração como meio para a projeção, suspensão e peso do movimento; - Desenvolver exercícios que envolvam a utilização do peso do <i>upperbody</i>; - Fomentar a ideia de que a expressividade tem de ser o principal foco ao longo dos exercícios; - Aprimorar o ‘dançar’ em grupo; - Ensinar a S2 da peça de repertório.

Tabela 10 – Pontos Fortes e Fracos da Lecionação Supervisionada I

2.4. Observação Estruturada II

Em março, como referido acima, optámos por observar novamente a turma, com o objetivo de perceber de que forma o trabalho realizado tinha influenciado os jovens bailarinos. Assim sendo, concluindo as oito horas estipuladas no Regulamento de Estágio, foram observadas três aulas com os seguintes objetivos:

- Observar a amostra em estudo na aula de TDCont;
- Observar se haveria algum ganho na capacidade expressiva da amostra;
- Traçar novas estratégias pedagógicas de acordo com os resultados.

Ao longo das aulas observadas, os alunos estavam em fase de preparação para um concurso em que participam anualmente. Portanto, foi uma altura interessante para fazer esta observação, uma vez que, para além da vertente técnica da aula de TDCont, a vertente artística

estava particularmente presente nos últimos 40 minutos da aula, quando ensaiavam a coreografia. Sendo assim, esta segunda parte da observação tornou-se mais fácil e clara, permitindo-nos obter dados mais precisos.

Como podemos verificar no Apêndice E – Diário de Bordo, as aulas foram divididas em duas secções principais: uma onde mobilizavam e aqueciam o corpo, através de exercícios técnicos (estrutura da primeira parte da observação estruturada) e outra onde ensaiavam a coreografia da autoria do professor cooperante. Ao longo da observação, foi possível concluir que os exercícios propostos pelo professor cooperante eram mais exigentes do que na primeira fase de observação e que os alunos não revelavam dificuldades em acompanhar. Para além disso, os exercícios também eram mais dinâmicos, para que o corpo aquecesse e ficasse disponível mais rapidamente. Adicionalmente, durante os ensaios da coreografia, o docente fomentava o trabalho a pares para que um dos alunos ajudasse a corrigir o movimento do outro, permitindo a identificação de erros e colaboração entre os diversos elementos da turma.

Sob outra perspetiva, e talvez pelo facto de a aula não estar apenas focada nos exercícios técnicos, os alunos revelaram-se mais descontraídos, mas na maior parte do tempo concentrados e empenhados. Isto é, como estavam focados em desempenhar bem a segunda parte da aula, durante a primeira parte (exercícios técnicos), os alunos arriscavam mais na execução dos movimentos, ‘dançavam’ mais e revelavam como muitas vezes a tensão impede os bailarinos de dançarem expressivamente e com paixão.

Nesta fase, foram aplicadas novamente as grelhas de observação, utilizadas na Observação Estrutura I (Apêndice C – Grelhas de Observação I e II), de maneira a poder haver uma comparação de resultados, exposto no Apêndice H – Grelha de Observação II e Resultados:

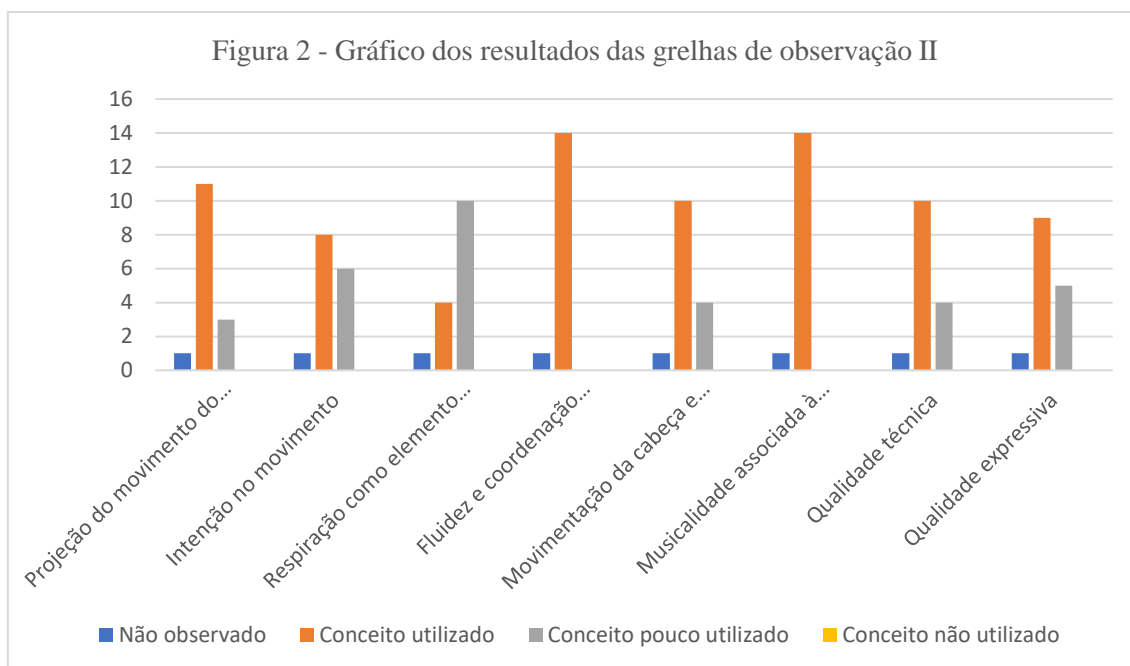


Figura 2 - Análise gráfica respetiva à utilização das grelhas de observação II

2.4.1. Conclusões do 1º Ciclo de Investigação

Em comparação com os dados obtidos na primeira fase da observação estruturada foi possível verificar melhoria na projeção do movimento, na respiração como elemento integrante do movimento, na movimentação da cabeça e foco e na qualidade artística dos alunos. Contudo, apesar da melhoria, a utilização da respiração foi um elemento que os alunos não apreenderam na totalidade, havendo ainda muitas fragilidades. Para além disso, o foco surgia ainda algumas vezes direcionado para o chão, principalmente em exercícios, onde a cabeça estava mais estática e não precisava de ser tão utilizada. Já a expressão facial foi um aspeto que revelou melhorias, sendo que a maioria dos alunos adotou uma expressão mais neutra e menos tensa.

Por último, verificámos uma melhoria geral na colocação dos braços e na projeção de energia até às extremidades, o que levou a que os dedos das mãos estivessem mais ativos e, por conseguinte, desenhassem mais o movimento no espaço. Assim sendo, é importante referir que a evolução dos alunos foi bastante notória em relação aos dados obtidos no início do Estágio.

2.5. Participação acompanhada II

Tal como na fase anterior, ao longo das aulas lecionadas, os alunos estavam em fase de preparação para o concurso. Por esse motivo, em conjunto com o professor cooperante, definimos que utilizaríamos entre 20 e 30 minutos da aula, uma vez que faltavam duas semanas para o concurso e os ensaios da coreografia tinham de ser mais intensos e rigorosos.

Posto isto, as aulas eram constituídas por um momento de aquecimento, normalmente de 30 minutos, onde o docente propunha exercícios de exploração de movimento que permitissem aos alunos mobilizar e aquecer o corpo. Estes exercícios tornavam-se mais dinâmicos e estimulantes ao longo da aula e, por norma, eram diferentes de aula para aula.

De seguida, assumíamos a aula e passávamos todo o repertório que já tinham aprendido. Uma vez que os alunos estavam sobrecarregados com ensaios e sentiam uma grande pressão derivada da ida ao concurso, estabelecemos que não se avançaria na aprendizagem do repertório. Em vez disso, usámos cada uma das aulas para ensaiar as sequências das secções de repertório já aprendidas e limpar rigorosamente os movimentos executados, mas acima de tudo tentámos aprofundar com os alunos o trabalho da vertente artística deste repertório. A procura para que todos os elementos estivessem iguais e em uníssono estava sem dúvida presente, no entanto, o mais importante neste estudo era que os alunos alcançassem uma melhor, ou mais evidente, expressividade do *upperbody*. E, portanto, procurámos promover a melhoria das fragilidades anteriormente detetadas, como a utilização do peso dos braços e da respiração na movimentação, e a direção do foco, através da imagética e de correções precisas ao longo da repetição das sequências da peça.

Por fim, o docente ficava responsável pela aula novamente, e era neste momento que os alunos ensaiavam a coreografia de Dança contemporânea. Durante os ensaios, tanto na fase de observação como na fase de participação acompanhada, foi interessante perceber como o professor cooperante insistia na utilização da vertente artística dos alunos, através de correções precisas a nível dos braços, cabeça e foco (*upperbody*). Em algumas das aulas, com o trabalho técnico muito presente, a vertente artística era esquecida pelos alunos. No entanto, bastou o paradigma da aula mudar e a coreografia (algo que iriam apresentar ao público) passar a ser o ‘exercício’ mais importante, para tanto os alunos como o professor darem ainda mais valor à expressividade.

Na semana seguinte, os alunos seguiram para Leiria para o encontro de Dança e, posteriormente, tiveram uma semana de interrupção letiva, o que resultou em duas semanas sem trabalharem connosco.

2.6. Lecionação Supervisionada II

Para terminar o Estágio, surgiu a segunda parte da fase de Lecionação Supervisionada, que decorreu entre 9 de abril e 2 de julho, perfazendo um total de 19 horas e 30 minutos, divididas por 13 aulas de 90 minutos cada.

Uma vez que o principal objetivo deste Estágio foi o desenvolvimento da expressividade do movimento, especificamente do *upperbody*, considerámos importante que o resultado das secções da peça de repertório ensinada fosse apresentado, ainda que informalmente, para outras turmas da escola.

À semelhança da Lecionação Supervisionada I, utilizámos o processo de *build up* como método para a construção dos exercícios da fase de Lecionação Supervisionada II, delineando os seguintes objetivos:

- Estruturar exercícios mais complexos, mas mais curtos e focalizados;
- Promover a respiração como meio para a projeção, suspensão e peso do movimento;
- Desenvolver exercícios que envolvessem a utilização do peso do *upperbody*;
- Fomentar a ideia de que a expressividade tem de ser o principal foco ao longo dos exercícios;
- Aprimorar o ‘dançar’ em grupo;
- Ensinar a S2 da peça de repertório.

De maneira que a investigação fosse ao encontro dos objetivos estabelecidos, as estratégias utilizadas nesta fase foram variadas e combinadas de diferentes maneiras, sendo que se mantiveram algumas e se reformularam outras. Em suma, as estratégias utilizadas foram:

Tabela 11 – Estratégias Utilizadas na Lecionação Supervisionada II

Estratégias pedagógicas	
Uso de imagética: uso de imagens para apelar a sensações	
Diálogo/partilha de sensações e reflexões	
Não utilização do espelho: para aquisição de consciência corporal	
2ª fase	Associar o movimento à respiração: relacionar a suspensão do movimento com a respiração
	Relacionar o movimento de expandir com o movimento de encolher: a ideia de que o corpo abre sempre antes de fechar
	Realizar exercícios em silêncio, apenas ao som da respiração
	Músicas da <i>playlist</i> com o professor cooperante
	Utilização de exercícios em grupo: promoção das relações interpessoais e do trabalho em grupo
	Utilização de vídeo: tanto da peça como dos próprios alunos
	Realização da sequência de braços da S3 do repertório a pares: para criar peso e resistência

Tabela 11 – Estratégias Utilizadas na Lecionação Supervisionada II

Conforme mencionado anteriormente, um dos objetivos para esta fase era a aprendizagem da S2 da peça, uma vez que optámos por deixar esta secção para o fim, por apresentar uma dinâmica de movimento completamente diferente das restantes e por não sabermos se iríamos ter tempo para ensinar três secções. Para os alunos, o maior desafio foi o facto de esta secção ser realizada em silêncio, com a ausência de música, e em que se tinham de movimentar em uníssono. Uma vez que se tratava de uma sequência de movimentos fortes e diretos, o desafio ainda se tornou maior. Sendo assim, começámos por realizar a sequência ao som de um metrónomo, para que os alunos comesçassem a adquirir um ritmo comum a todos, ‘sentir’ o grupo e movimentar-se ao mesmo tempo. Simultaneamente, começámos a adotar a estratégia de realizar alguns dos exercícios técnicos em silêncio, em que só respiração dos alunos os podia guiar ritmicamente ao longo do movimento, como já tinha sido realizado na fase de Participação acompanhada I. Com o decorrer das aulas os alunos foram-se mostrando mais seguros com a sequência da secção B e, por isso, retirámos o som do metrónomo, associando a expiração ao

movimento e a inspiração ao momento que o antecede, por exemplo: se tinham de levantar o braço direito, inspiravam e com a expiração levantavam o braço.

Para além disso, *Fabula Rasa* evidencia o trabalho de grupo e, por isso, a consciência de alinhamento, direções e até de energia de grupo são competências necessárias para chegar ao resultado esperado. Assim, logo na primeira aula desta fase, foi realizado um exercício em que os alunos, dispostos no estúdio de forma aleatória, tinham de andar pelo espaço em conjunto, seguindo as pessoas que estavam à frente, e, inevitavelmente, à medida que as direções mudavam, também os alunos que estavam à frente variavam. No início, revelou-se um grande desafio para os alunos, ficaram confusos e começaram a movimentar-se muito rápido, o que resultou em choques, risos e distração imediata. Parámos e explicámos que teriam de começar por se deslocar mais lentamente, que as pessoas da frente é que dariam o primeiro *input* para a mudança de direção e que, progressivamente, aumentariam a velocidade. Os alunos concentraram-se e com o desenrolar do exercício, através do trabalho em conjunto, a consciência espacial individual e de grupo começou a evoluir e o exercício começou a ser bem-sucedido.

Com a introdução da secção nova, a turma começou a deixar para trás alguns pormenores da primeira secção a ser aprendida e, portanto, tivemos de voltar a introduzir nos exercícios elementos que levassem os corpos a lembrarem essas competências. A mais marcante foi relacionar o movimento de abrir com o movimento de encolher, uma vez que o movimento da S1 se baseavam muito nesta ideia, em que um movimento de abrir era sempre seguindo de um movimento de encolher, promovendo a fluidez e continuidade do movimento. Assim, na construção dos exercícios de chão tivemos em atenção a inserção de elementos de abrir e encolher e desenvolvemos também um exercício de exploração para reforço desta ideia, em que os alunos iam de uma ponta à outra do estúdio: primeiro a explorar a ação de encolher, depois a ação de expandir/abrir e, finalmente, a relação entre as duas. Os alunos verificaram, então, que são ações que estão intimamente relacionadas e que ao serem utilizadas em conjunto podem conferir uma expressividade diferente ao movimento, influenciando a projeção e intenção do mesmo. Reforçámos ainda a relação destas ações com a respiração, tanto a nível de amplitude como de eficiência, referindo que a ação de expandir pode ser realizada através da inspiração e a ação de encolher através da expiração.

No dia 30 de abril, a orientadora assistiu à aula, o que se revelou um grande acontecimento para os alunos. Os comentários feitos pela orientadora foram relevantes para a análise, reflexão

e reajuste das estratégias pedagógicas da investigação. A orientadora salientou que os exercícios estavam bem estruturados e que se adequavam ao nível técnico dos alunos, no entanto, referiu que poderíamos utilizar a palavra ‘peso’ em relação com as palavras ‘balanço’ e ‘pendular’, muito utilizadas no discurso referente à dinâmica do movimento do *upperbody* na S3. Esta questão foi tida em conta, adaptando o discurso e desenvolvendo imagens que fossem ao encontro desta ideia, por exemplo a imagem de uma montanha-russa, que suspende no alto e depois cai em força.

Por, normalmente, não terem público nas aulas, a turma mostrou-se bastante nervosa, o que levou ao aumento da tensão no ambiente (silêncio total), no corpo (e mente) e, conseqüentemente, à pouca utilização da vertente expressiva. Em conversa na aula seguinte, uma das alunas referiu “Tinha medo de falhar, porque estavas a ser avaliada a partir do que nós fazíamos, então estava mais preocupada com os passos do que com a expressão.” e muitos concordaram, o que revelou que quando se sentiam pressionados ou nervosos tinham mais dificuldade em ser expressivos. Referiram também que se sentiam mais confortáveis e capazes de ser expressivos quando o público estava longe ou não conseguiam ver o público e, portanto, momentos de exame ou aulas assistidas eram momentos de grande nervosismo. Assim sendo, esta conversa tornou mais claros os desafios enfrentados pelos adolescentes desta faixa etária, tais como a procura de aceitação, a pressão académica e o conflito com a autoestima, como analisado anteriormente no Capítulo I – Enquadramento Geral.

Tal como no semestre anterior e, por acaso, na semana seguinte à aula assistida pela orientadora, umas das aulas destinadas a esta fase decorreu antes do exame de Técnica de Dança Clássica, e, por isso, serviu como aquecimento para o mesmo. Tendo já a experiência do dia do exame do 1º semestre, em que os alunos se revelaram inquietos e distraídos, optámos por construir uma aula mais à base da improvisação, onde os alunos pudessem aprimorar competências, libertando o corpo e a mente. Desta forma, os primeiros 45 minutos da aula foram destinados ao aquecimento e exercícios de improvisação que promoviam o desenvolvimento de competências importantes na peça de repertório, tais como a utilização ativa do olhar, o *swing* dos braços com peso e o *grounding*. O restante tempo de aula foi utilizado para esclarecer dúvidas e limpar os excertos da peça que já tinham sido aprendidos.

De forma a ajudar na utilização do peso dos braços, pedimos que os alunos realizassem a sequência de braços da S3 a pares. Propusemos que os alunos criassem alguma resistência ao movimento de balanço dos braços, originando com as mãos uma força oposta ao movimento e

depois largando de repente. Esta estratégia surtiu muito efeito e os alunos começaram a depositar mais peso, tanto no movimento, como em todo o corpo, levando também ao enraizamento dos pés no chão enquanto se deslocavam na S3.

No início do mês de junho, ao verificarmos que faltavam apenas quatro aulas para a apresentação final e última aula do Estágio, decidimos adotar uma nova estrutura de aula, para que fosse mais fácil otimizar e gerir o tempo. Optámos, então, por dividir a aula em duas secções: aquecimento e mobilização do corpo, com duração de 30 a 40 minutos, e ensaio, com a duração de 50 minutos a 1 hora. Os exercícios e estrutura da aula mantiveram-se ao longo as quatro aulas e podem ser observados abaixo:

Tabela 12 – Planificação das Últimas Aulas do Estágio

Secção da Aula	Exercícios
Aquecimento e mobilização do corpo	Aquecimento cardiovascular em grupo <i>Leg swings</i> no chão <i>Spine exercise</i> na vertical <i>Leg brushes</i> Exercício de exploração.
Ensaio	S1 S3 S2 Passagem, sem pausas, de todas as secções

Tabela 12 – Planificação das Últimas Aulas do Estágio

Por já se encontrarem no fim do ano letivo, nestas quatro aulas do mês de junho, os alunos apresentavam um grande cansaço acumulado e, por isso, optámos pela realização de um aquecimento, em grupo, mais didático e ‘divertido’, intercalando 5 minutos de *tabata* – sequência de exercícios realizada ao longo da investigação – e 5 minutos de jogo do mata com uma bola de esponja, onde os alunos que eram atingidos pela bola tinham de ficar na posição de prancha até que um colega saltasse por cima.

De seguida, os alunos dispunham-se pelo estúdio e eram realizados exercícios mais estruturados para que houvesse um aquecimento mais profundo de todas as estruturas musculares, através de vocabulários técnicos e presentes na peça de repertório trabalhada. Esta

planificação mais especificada pode ser consultada no Apêndice J – Planificação das Aulas da Lecionação Supervisionada II. Para a construção dos exercícios desta fase final do Estágio, procurámos reunir todos os exercícios realizados ao longo da investigação, refletir sobre eles e aglomerá-los de forma sintética em apenas três exercícios: *leg swings* no chão, *spine exercise* e *leg brushes*. Por norma, depois destes três exercícios, era realizado um dos exercícios exploração também realizados ao longo do ano letivo, passando novamente pelo exercício do olhar, das mãos dadas, da cabeça como condutora do movimento e dos braços a desenhar no espaço, que podem ser consultados em forma de planificação no Apêndice J – Exercícios de Exploração e visionados através dos vídeos 8 e 9 do Apêndice L – Registos de Vídeo.

Na segunda fase da aula, o ensaio, eram ensaiadas a secções da peça e eram dadas correções importantes para a limpeza técnica e artística da mesma, por exemplo, acerto das contagens na S1, reforço de que o unísono tinha de estar presente em todas a sequências, repetição da S2 para que os alunos ficassem mais confortáveis a seguirem-se e dançar em silêncio, entre muitas outras que se revelassem pertinentes. Por norma, as secções A e C eram ensaiadas primeiro, uma vez que eram as que estavam a ser trabalhadas há mais tempo e, portanto, os alunos já estavam mais seguros com a sua execução, o que resultava numa necessidade de menor tempo de ensaio. De seguida, ensaiávamos a secção B que, por ser a última secção aprendida, precisava de mais limpeza e tempo de ensaio e, por isso ficava para o fim. Esta gestão foi sugerida pelos alunos, que partilharam que preferiam “despachar logo” as duas primeiras para depois “trabalhar com tempo” a mais recente.

Reparemos que, para além das vertentes investigativa e pedagógica, adotámos o papel de ensaiadoras, também muito presente naquele que é o trabalho de um professor de Dança. A utilização desta vertente foi algo bastante interessante e desafiador ao mesmo tempo, uma vez que, por um lado, tivemos de nos colocar no papel de professores, corrigindo os pormenores e tentando que o movimentos fosse o mais claro e uniforme possível e, por outro, tivemos de criar distância da técnica, colocarmo-nos no lugar do público, perceber o que é que faltava artisticamente e procurar apelar ao discurso mais expressivo, fosse através de imagética ou até mesmo de sensações reais no corpo. Para além disso, nas últimas aulas foi necessário fazer mudanças de *spacing*, após a partilha de alguns alunos que não se sentiam seguros com as sequências, e tratar do figurino. Como referido em cima, em *Fabula Rasa*, os bailarinos utilizam uma base cor de pele (maillot ou cueca) com uma gabardine por cima. No entanto, o figurino foi um assunto que gerou algum constrangimento. Como nem todos os alunos possuíam

segunda pele desta cor, decidimos em conjunto que utilizaríamos *top* e calções pretos, mas as gabardines tiveram de ser emprestadas pelas mais variadas pessoas, o que gerou ansiedade até ao dia anterior à apresentação.

Na última aula do Estágio, aula de apresentação do resultado da investigação, propusemos o ensaio com os alunos na primeira hora e a vinda do público para assistir na última meia hora da aula. Os alunos demonstravam algum nervosismo, mas ao longo do ensaio, com breves apontamentos e correções feiras, foi desaparecendo. Esta apresentação, que pode ser visualizada no vídeo 12 do Apêndice L – Registos de Vídeo, foi realizada no estúdio onde se realizavam as aulas (estúdio 3) e contou com a presença da orientadora, do professor cooperante, de todas as turmas do EAE e os respetivos professores.

No final deste momento, agradecemos muito aos alunos pelo empenho constante na participação desta investigação e pela partilha que surgiu da mesma, assim como ao professor cooperante e diretora pedagógica da Ca.DA Escola, pela imensa disponibilidade que apresentaram.

Apesar de não se ter feito mais uma aula de Observação estruturada, nesta segunda fase de Lecionação supervisionada, foi possível retirar algumas conclusões acerca da investigação, principalmente, após a apresentação para a escola, que pode ser visualizada no vídeo 12 do Apêndice L – Registos de Vídeo:

- Melhoria na gestão do tempo de aula;
- Melhoria nas componentes técnicas e expressivas dos alunos;
- Grande evolução de A3, A10, A13, A15;
- Pouca evolução de A4;
- Os alunos revelaram-se mais atentos quando se davam as correções dos exercícios;
- Ainda que melhor, pouca utilização da respiração como potenciadora da projeção e amplitude do movimento;
- O bem-estar dos alunos influencia muito a sua prestação e concentração na aula. Durante a época de exames de português e matemática dos alunos do 9º ano, alguns mostraram-se mais tensos e distraídos e outros utilizaram as aulas para se distraírem do estudo, mostrando-se mais atentos e focados.

No final da fase de lecionação autónoma, aplicou-se o instrumento de recolha de dados inquérito por questionário I, para tentar perceber de que forma este estudo influenciou o corpo e a mente dos jovens bailarinos em formação. Podem ser consultadas as respostas no Apêndice K – Inquérito por Questionário I: Resultados Obtidos.

Na 1ª questão, que perguntava acerca da pertinência de se trabalhar a expressividade nas aulas de TDCont, os alunos referiram que se revelou pertinente, uma vez que ajudava na transmissão da intenção e emoção ao público, tornando o movimento mais rico, fluído e esteticamente bonito. Um dos alunos respondeu ainda que um bailarino expressivo confere uma magia diferente ao movimento. No que toca à pertinência do trabalho de *Fabula Rasa*, quase todos os alunos responderam que tinha tido importância por ser uma nova aprendizagem e que ao aprenderem novos movimentos e conhecerem o trabalho de variados coreógrafos, poderiam tornar-se bailarinos mais versáteis.

Na questão 3 do inquérito, a totalidade dos alunos (n=14) responderam que tinham gostado da experiência de participar na investigação, justificando que é sempre importante e uma experiência aprender com diferentes professores, pois todos têm algo diferente para oferecer e trabalhar.

Sobre a questão “Para ti, o que foi mais difícil ao longo deste processo e porquê?” as respostas assentaram na recorrente utilização dos braços, na utilização da respiração, na aprendizagem/memorização do repertório, em dançar em silêncio, na presença do olhar e na adaptação a um professor novo.

Relativamente à 6ª questão, um dos alunos preferiu não responder, mas os restantes referiram que a abordagem ao tema tinha sido pertinente para a aprendizagem fosse porque melhoraram na memorização dos movimentos, porque aprenderam a movimentar-se de maneira diferente ou porque aprenderam vocabulário novo. Duas respostas bastante interessantes foram “Sim, porque fez com que olhasse mais para o que estava a fazer de fora, quase como se me metesse no lugar do público.” e “Muito! Porque me permitiu perceber e ter consciência que não temos apenas um corpo que executa e sim que sente e se expressa de inúmeras formas.”.

A nível da transposição das aprendizagens da investigação para outras aulas, 11 alunos (78,6%) responderam que “sim”, enquanto 2 alunos (14,3%) responderam “às vezes” e 1 aluno (7,1%) respondeu “não sei/não respondo”.

Acerca das ferramentas que foram mais interessantes de trabalhar 42,9% dos alunos (n=6) referiu a maior utilização da respiração, 28,6% dos alunos (n=4) referiu a utilização da projecção

e intenção do movimento, 14,3% dos alunos (n=2) a utilização consciente da movimentação da cabeça e foco/olhar e 7,1% dos alunos (n=1) referiu a abordagem da expressividade e a aprendizagem da peça de repertório.

Relativamente às alterações da capacidade expressiva, 57,1% (n=8) dos alunos referiu que tinha melhorado e 42,9% (n=6) dos alunos demonstrou dúvidas neste tópico, respondendo “talvez”.

Na última questão, “Após esta abordagem com a estagiária, que diferenças sentiste na tua formação/performance?”, 5 dos 14 alunos responderam que não sentiram qualquer diferença, ao contrário dos restantes 9 alunos que referiram diferenças positivas relativamente à utilização da respiração, ao à vontade em serem expressivos e à consciência corporal, principalmente, das extremidades.

2.7. Colaboração em outras atividades pedagógicas

De forma a cumprir as horas destinadas ao Estágio, foi proposta a colaboração em outras atividades pedagógicas diferentes da lecionação. Para completar as horas necessárias a esta fase do Estágio, foi proposto pela Ca.DA que ajudássemos no espetáculo de comemoração do Dia Mundial da Dança. Este, realizado no dia 27 de abril de 2024 – durante o decorrer da fase de Lecionação supervisionada II – pelas 19h, no Auditório Osvaldo Azinheira, contou com todas as turmas do EAE. Neste espetáculo, o trabalho baseou-se no apoio de *backstage*, desde a chegada às 17h, até ao final do espetáculo, ajudando ao longo do ensaio geral, na preparação para o espetáculo (figurinos, maquilhagem e penteados), na receção do público e, por fim, na duração completa do espetáculo, caso houvesse algum problema com entradas e saídas de palco, ou mudanças de roupa.

Por fim, foi muito curioso verificar como os alunos em palco brilham. Apesar de ao longo da investigação se verificarem resultados, mas não extremamente significativos, quando chegaram ao palco, os jovens bailarinos foram bastante expressivos e dançaram, como deviam dançar em todas as aulas, com gosto.

Capítulo V - Reflexão Final

O processo de realização deste estudo foi marcado pela dúvida, a qual levou este projeto por fases de maior e menor certeza, mas que, por fim, se dissipou por entre as palavras escritas. Revelou-se um processo exigente, mas proveitoso e realizador a nível pessoal, proporcionando aprendizagens que ficarão para a vida. Apesar disso e de todo o apoio sentido, estes dois últimos semestres do MED, revelaram-se desafiantes e solitários, havendo sempre a curiosidade de explorar novas possibilidades

No mundo profissional atual, onde se procuram bailarinos que, para além de capacidades técnicas, apresentem uma ‘veia artística’ bastante desenvolvida, a temática deste projeto revelou-se muito pertinente. Aliás, ademais desta ‘veia artística’ procura-se individualidade e identidade, algo que diferencie cada bailarino na sua forma de se movimentar, quase como uma ‘impressão digital’ do movimento. Portanto, cada vez mais, o professor tem o papel de fomentar a individualidade expressiva, desde cedo e simultaneamente com o rigor técnico, para que os jovens bailarinos encontrem a sua identidade dentro de uma esfera tão variada de vocabulários. Assim, foi interessante encontrar estratégias para que esta identidade, fosse desenvolvida e encontrada a partir do movimento da parte superior do corpo (ênfático o movimento dos braços).

Ao longo do processo, perguntámo-nos muitas vezes se a expressividade seria algo inato e apenas presente em alguns alunos ou se podia ser efetivamente trabalhada e estimulada. Com o desenrolar do Estágio percebemos que, apesar de alguns alunos demonstrarem com mais facilidade o que sentem enquanto dançam, tal como a nível técnico existem alunos que naturalmente se destacam, a expressividade pode sim ser desenvolvida e estimulada. Todos os seres humanos experienciam emoções e, portanto, o professor consegue analisar de que forma cada aluno conecta as emoções com o movimento e, conseqüentemente, de que forma pode intervir para a melhoria desta conexão e transmissão ao público.

Findas as fases de observação estruturada e participação acompanhada, foi possível traçar um perfil técnico e artístico dos alunos da turma do 4º e 5º ano, o que permitiu criar um plano de ação específico para atender às necessidades gerais e individuais do grupo. Além disso, a promoção do desenvolvimento da capacidade de observação foi crucial para ajudar na formação de indivíduos críticos e rigorosos. No que toca à avaliação dos alunos, as grelhas de observação e o diário de bordo revelaram-se ferramentas indispensáveis, uma vez que permitiram acompanhar o progresso de cada um, facilitando as correções e estratégias aplicadas. Para além

disso, a utilização do inquérito por questionário no final do estudo desempenhou um papel importante tanto na reflexão da turma sobre o processo, como na nossa perceção acerca do que correu melhor e pior e do que marcou mais os alunos.

A fase de lecionação supervisionada permitiu-nos aprofundar o trabalho técnico e artístico da peça *Fabula Rasa*, aliada à pedagogia desenvolvida em aula. Apesar de se terem trabalhado três sequências diferentes da mesma peça, havia dois aspetos em comum com todas elas e sobre os quais mantivemos o foco: o trabalho de grupo e a movimentação do *upperbody*. Esta última, foi o principal foco do estudo, uma vez que era acerca deste tópico que pretendíamos retirar conclusões e resultados, alternando movimentos flexíveis e contínuos com outros mais rápidos e diretos e salientando sempre a preservação da fluidez e expressividade. Uma vez que o sucesso da coreografia dependia não só do desempenho individual, mas, principalmente, do trabalho em grupo, fosse na interação, entre os elementos da turma, no movimento em uníssono ou até mesmo na coesão do grupo, os alunos foram orientados a desenvolver competências como a perceção de grupo, não só a técnica como expressivamente. Conforme antecipado, alguns alunos progrediram e entenderam a temática de forma mais rápida que outros; entretanto, podemos afirmar que os objetivos propostos foram cumpridos com êxito. Apesar dos desafios encontrados ao longo do processo, o *feedback* geral dos alunos, discutido em sala de aula, foi extremamente positivo. A energia e empenho dos alunos ao longo do Estágio foram das principais fontes da nossa motivação para uma maior dedicação na prática pedagógica.

Através do registo nas grelhas de observação, foi possível analisar com detalhe o progresso dos alunos durante o Estágio. De maneira geral, houve uma melhoria significativa na expressividade ao realizar os movimentos, principalmente, as sequências da peça de repertório, tendo-se notado um amadurecimento claro na execução dos movimentos e na consciência da transmissão das emoções em cada momento.

Entre as ferramentas aplicadas, destacam-se os resultados obtidos com a não utilização do espelho em conjunto com a realização de exercícios sem acompanhamento musical, apenas a respiração. Para além disso, a peça *Fabula Rasa* revelou-se também uma valiosa estratégia pedagógica, através do seu rico caráter expressivo, onde estavam todas as camadas que se pretendiam desenvolver. Acabado o Estágio ficou a perceção de poderem ter sido aplicadas mais ferramentas do que aquelas que foram efetivamente aplicadas, por exemplo, cadernos de estágio para registo pessoal dos alunos, lista de palavras descritivas do trabalho desenvolvido e

desenhos abstratos alusivos ao movimento do *upperbody*. No entanto, o resultado foi maioritariamente positivo e proveniente da utilização profunda de cada uma das ferramentas.

Destacamos a empatia e diálogo como componentes relevantes para a implementação deste estudo, uma vez que nos permitiram estabelecer uma boa relação com a turma e, conseqüentemente, desenvolver um trabalho assente na comunicação e partilha, permitindo-nos adaptar com maior facilidade as estratégias aos alunos.

A exploração da dimensão artística revelou-se muito desafiadora, mas interessante, uma vez que tivemos de assumir o papel de ensaiadoras, adjacente à vertente investigativa e pedagógica. Adotando o papel integral de um professor de Dança, por um lado, tivemos de corrigir detalhes e procurar clareza e uniformidade no movimento, por outro, foi necessário distanciarmo-nos da técnica e identificar o que podia tornar a *performance* mais rica artisticamente. Desta forma, foi um desafio colocarmo-nos no lugar do público e desenvolver estratégias que pudessem intensificar a expressividade e comunicação do grupo com quem assiste, assim como resolver problemas de *spacing*, figurino e coreografia.

Ao definirmos objetivos para o estudo tínhamos como propósito a compreensão da importância do desenvolvimento de competências expressivas em conjunto com as competências técnicas das aulas de TDCont. Após uma reflexão profunda, adjacente à análise dos resultados, apurámos que é um tema relevante e que a investigação realizada teve um impacto positivo tanto nos alunos como na nossa prática pedagógica. No entanto, seria relevante considerarmos se a abordagem deste estudo alcançaria melhores resultados se aplicada desde o início da formação dos bailarinos. Como se apresentariam esses corpos técnica e expressivamente? Será que os níveis expressivos e técnicos estariam equiparados? E, nesta fase da vida, será que o Estágio influenciou o futuro profissional dos alunos? Esperamos que sim, que tenham um futuro profissional brilhante e rico em experiências.

Concluimos este capítulo com a sensação de ‘missão cumprida’, que não teria sido possível sem o incansável apoio da orientadora, da professora cooperante e da escola cooperante, que tiveram um papel determinante no desenvolvimento de um trabalho adequado aos alunos envolvidos, tanto a nível académico como humano-social.

Referências Bibliográficas

- Almada, C. d. (2023). *Sobre Nós*. Obtido em maio de 2023, de Companhia de Dança de Almada: <https://www.cdanca-almada.pt/sobre-nos>
- Almeida, D. & Pereira, M. (2013) *As corporalidades do trabalho bailarino: Entre a exigência extrema e o dançar com alma*. 17(6). 721-738. <https://www.scielo.br/j/rac/a/f47Cb4Sc3N6hXMWX9GBxD4p/?format=pdf&lang=pt>
- Amaral, V. L. (2007). Aula 5. Em *A Psicologia da Adolescência*. UFRN - Universidade Federal do Rio Grande do Norte
- Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Bauman, C., & Carvalho, J. (2005). *Técnica e expressividade: Análise fenomenológica do corpo na dança*. *Motricidade*, 1, 62–68. https://www.revistamotricidade.com/arquivo/2005_vol1_n1/v1n1a08.pdf
- Coutinho, C. M. P. (2013). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática* (2ª edição). Edições Almedina.
- Diehl, I. & Lampert, F. (2014). *Dance Techniques 2010 – Tanzplan Germany*. (2ª Ed, online PDF). Henschel.
- Efron, S. E., & Ravid, R. (2013). *Action Research in Education: A Practical Guide*. The Guilford Press
- Fazenda, M. J. (2012) [2ª ed.]. *Dança teatral: Ideias, experiências, ações*. Lisboa: Edições Colibri/ Instituto Politécnico de Lisboa.
- Franklin, E. N. (2014). *Dance Imagery for Technique and Performance*. Human Kinetics.
- Fernandes, J., & Garcia, V. (2015). A híbrida relação entre as técnicas de Dança contemporânea e a formação artística profissional. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 2015 (5), 45-60. <http://hdl.handle.net/10400.21/6264>
- Graça, C. M. P. A. (2018). Uma proposta metodológico-didática para o ensino da técnica Graham no contexto de Ensino Artístico Especializado da Dança. (Trabalho para a obtenção do título de especialista). Repositório Científico do Instituto Politécnico de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.21/12706>
- Gonçalves, S. P., Gonçalves, J., & Marques, C. G. (2021). Manual de investigação qualitativa. *Conceção, análise e aplicações*. Lisboa: Pactor.
- Karin, J. (2016). *Recontextualizing Dance Skills: Overcoming Impediments to Motor Learning*

- and Expressivity in Ballet Dancers. *Frontiers in Psychology*, volume 7.
- Kent, A. (2011). The mirror mystique. *Dance magazine*. Nova York. Consultado a 23 de julho de 2024 em http://www.dancemagazine.com/the_mirror_mystique-2306883400.html
- Leite, M. M. (2013). *Expressividade e expressão nas aulas de técnica de dança clássica* (Relatório de Estágio de Mestrado). Disponível no Repositório do Instituto Politécnico de Lisboa <http://hdl.handle.net/10400.21/3736>
- Legg, J. (2011). *Introduction to Modern Dance Techniques*. Princeton Book Company
- Lewis, D. (1984). *The Illustrated Dance Technique of José Limon*. Harper & Row.
- Louppe, L. (2012). *Poética da Dança Contemporânea*. Orfeu Negro.
- Miller, J. (2012). *Qual é o corpo que dança? Dança para educação somática para adultos e crianças*. São Paulo: Summus.
- Mills, G. E. (2014). *Action Research - A Guide for the Teacher Researcher (5ed.)*. Pearson Education Limited.
- Nascimento, V. M. dos S. (2017). Técnicas de Dança: Treino do corpo e transmissão de saberes. *Revista Interações*, 13(46). <https://doi.org/10.25755/int.8872>
- Oliveira, S. (2019). *A aprendizagem cooperativa e o desenvolvimento de competência sociais das crianças em idade pré-escolar e do ensino básico 1º ciclo* (Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada). <http://hdl.handle.net/10400.26/33229>
- Radell, S. A. (2014, janeiro 27). *Mirror Use In The Dance Classroom: How Much Is Too Much?*. (Mensagem de blog). <https://4dancers.org/2014/01/mirror-use-in-the-dance-classroom-how-much-is-too-much/>
- Sanders, R.A. (2013). *Adolescent Psychosocial, Social, and Cognitive Development*. *Pediatrics in Review*, 34, 354-359. <http://dx.doi.org/10.1542/pir.34-8-354>
- Xarez, L. (2018). *Treino em Dança: Questões Pouco Frequentes*. FMH Edições.
- Zambrano, D. (2016). *Flying-Low Dance-Technique*. Obtido de David Zambrano: http://www.davidzambrano.org/?page_id=279

Apêndices

Apêndice A – Consentimento Informado

Caros Encarregados de Educação,

Vimos por este meio solicitar o vosso consentimento para a participação do seu educando num estudo, no âmbito da investigação inserida no Estágio curricular do curso Mestrado em Ensino de Dança, pela Escola Superior de Dança. A investigação pretende analisar se será possível promover a expressividade do *upperbody* nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, utilizando a peça coreográfica *Fabula Rasa* como uma das ferramentas principais.

Neste sentido, gostaríamos de pedir a vossa autorização para que o seu educando possa participar nesta investigação que consistirá em aulas regulares durante determinado período de tempo, pré-estipulado pela escola cooperante, assim como a captação de imagem (como recolha de dados complementar).

Sob a orientação da Professora Especialista Cristina Graça e com o Professor cooperante Bruno Duarte, garantimos a confidencialidade e anonimato dos alunos, bem como a utilização dos dados obtidos apenas e só no contexto da investigação mencionada, portanto em contexto académico.

Gostaríamos de salientar que o bem-estar dos envolvidos está em primeiro lugar, pelo que, após assinar o consentimento, o seu educando poderá deixar de fazer parte do estudo a qualquer momento.

Atenciosamente,
Carolina Oliveira

Eu, _____, portador do documento de identificação _____, nº _____, declaro que consinto que o meu educando _____, participe no estudo acima indicado e, ainda, autorizo / não autorizo (**riscar o que não interessa**) a captação de imagem do meu educando para fins de análise de dados complementar.

Almada, __/__/____

Apêndice B – Calendarização da Investigação

	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
D	1									
2ª	2			1			1			1
3ª	3			2			2			2
4ª	4	1		3			3	1		3
5ª	5	2		4	1		4	2		4
6ª	6	3	1	5	2	1	5	3		5
S	7	4	2	6	3	2	6	4	1	6
D	8	5	3	7	4	3	7	5	2	7
2ª	9	6	4	8	5	4	8	6	3	8
3ª	10	7	5	9	6	5	9	7	4	9
4ª	11	8	6	10	7	6	10	8	5	10
5ª	12	9	7	11	8	7	11	9	6	11
6ª	13	10	8	12	9	8	12	10	7	12
S	14	11	9	13	10	9	13	11	8	13
D	15	12	10	14	11	10	14	12	9	14
2ª	16	13	11	15	12	11	15	13	10	15
3ª	17	14	12	16	13	12	16	14	11	16
4ª	18	15	13	17	14	13	17	15	12	17
5ª	19	16	14	18	15	14	18	16	13	18
6ª	20	17	15	19	16	15	19	17	14	19
S	21	18	16	20	17	16	20	18	15	20
D	22	19	17	21	18	17	21	19	16	21
2ª	23	20	18	22	19	18	22	20	17	22
3ª	24	21	19	23	20	19	23	21	18	23
4ª	25	22	20	24	21	20	24	22	19	24
5ª	26	23	21	25	22	21	25	23	20	25
6ª	27	24	22	26	23	22	26	24	21	26
S	28	25	23	27	24	23	27	25	22	27
D	29	26	24	28	25	24	28	26	23	28
2ª	30	27	25	29	26	25	29	27	24	29
3ª	31	28	26	30	27	26	30	28	25	30
4ª		29	27	31	28	27		29	26	31
5ª		30	28		29	28		30	27	
6ª			29			29		31	28	
S			30			30			29	
D			31			31			30	

Legenda:

Azul – Observação estruturada

Verde – Participação acompanhada

Laranja – Lecionação supervisionada

Amarelo – Colaboração noutras atividades

Apêndice C – Grelha de Observação I e II: Noção de Expressividade

	A1				A2				A3			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>												
Intenção no movimento												
Respiração como elemento integrante do movimento												
Fluidez e coordenação braços/pernas												
Movimentação da cabeça e foco												
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento												
Qualidade técnica												
Qualidade artística												

Legenda:

A- Aluno

0- Conceito não utilizado

1- Conceito pouco utilizado

2- Conceito utilizado

X- Não observado

Apêndice D – Inquérito por Questionário I

O presente inquérito insere-se no âmbito da investigação que está a ser desenvolvida através de um Estágio curricular do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança. Com este estudo pretende-se compreender e desenvolver o conhecimento dos alunos sobre Expressividade, especialmente do *upperbody*.

O preenchimento do questionário terá a duração média de 10 minutos. As respostas a este questionário são importantes para a recolha de dados. São confidenciais, anónimas e serão unicamente utilizadas para o tratamento de dados desta investigação. Obrigada pela colaboração!

*Obrigatório

1. Após a colaboração neste Estágio, qual foi para ti a pertinência de trabalhar a expressividade nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea? *

2. E qual a pertinência de trabalhar a peça de repertório *Fabula Rasa*? *

3. Gostaste da experiência de participares nesta investigação? *

- Sim
- Não
- Mais ou menos
- Não sei/ não respondo

- 3.1. Justifica a tua resposta anterior *

4. Para ti, o que foi mais difícil ao longo deste processo e porquê? *

5. Consideras que a abordagem ao tema foi pertinente para a tua aprendizagem? Porquê? *

6. Consegues transpor o que aprendeste nesta investigação para outras aulas de Dança? *

- Sim
- Não
- Às vezes
- Não sei/ não respondo

7. Quais foram as ferramentas mais interessantes para ti? *

- Abordar a expressividade
- Aprender a peça de repertório
- Utilizar mais a respiração enquanto Danças
- Utilizar a projeção e intenção do movimento
- Utilizar de forma consciente a movimentação da cabeça e foco/olhar
- Não sei/ não respondo

8. Sentes alteração na tua capacidade expressiva? *

- Sim, melhorou
- Sim, piorou
- Não
- Talvez
- Não sei/ não respondo

9. Após esta abordagem com a estagiária, que diferenças sentiste na tua formação/performance? *

10. Durante o processo sentiste alguma mudança emocional? Se sim, qual(ais)? *

Apêndice E – Diário de Bordo

03/10/2023: Técnica de Dança Contemporânea (1h30)

Exercícios observados:

- Exercício de aquecimento com alongamento, no chão;
- Exercício de *leg swings* no chão;
- Exercício de *brushes* com mobilização da coluna;
- Exercício de *pliés* com espirais;
- Exercício de *leg swings* na vertical;
- Exercício de improvisação em travessia: a pares, os alunos posicionam-se costas com costas num extremo da sala. Começam de pé e o objetivo é acabar em pé também, sendo que durante o percurso podem fazer o que quiserem.
- Exercício de travessia com transferência de peso e entradas e saídas do chão;
- Exercício de travessia com transferência de peso e entradas e saídas do chão.

Notas:

- O aluno A7 faltou;
- Aula começa no chão e, supostamente, acabaria com saltos, mas não houve tempo para saltar;
- Para alguns dos alunos foi a primeira vez a executar a aula apresentada, portanto o professor fez questão de demonstrar fisicamente todos os exercícios;
- O professor vai dando indicações ao longo dos exercícios e utiliza a imagética para dar correções;
- Os alunos repetem o exercício de *tendus*, mas virados para direções diferentes;
- O professor inclui muito nos exercícios a utilização do *upperbody* como reação ao resto do movimento ou como ajuda para os restantes movimentos;
- Na construção dos exercícios existe uma boa ligação entre a utilização da técnica e a desconstrução da mesma, através da vertente artística. São utilizadas palavras como: projeção, respiração, olhar, fluidez.
- Transposição dos conteúdos trabalhados no chão para a vertical (*build up* ao longo da aula);

- O professor introduz exercícios que desafiam positivamente os alunos, tanto a nível cognitivo como técnico;
- O professor utiliza uma playlist escolhida pelos alunos, adaptando os exercícios construídos, fomentando assim a sensibilidade musical e o gosto pela participação na aula;
- Preocupação do professor para juntar os alunos a ser observados na mesma zona do estúdio, e em exercícios a pares colocá-los separados, de forma a facilitar a observação por parte da estagiária
- Verifica-se bastante entreaajuda entre os alunos, o que facilita o trabalho do professor ao dar correções e é útil em exercícios a pares e trios, nunca deixando ninguém de fora. No entanto, são bastante faladores e às vezes distraem-se durante a aula
- Posicionam-se bem no espaço, sem precisarem de muitas indicações para tal, o que poderá facilitar mais tarde na introdução do repertório
- Entrega dos formulários para autorização na participação do estudo.

10/10/2023: Técnica de Dança Contemporânea (1h30)

Exercícios observados:

- Exercício de improvisação como aquecimento: os alunos começam de olhos fechados e mobilizam cada uma das articulações progressivamente, partindo do nível alto e acabando por explorar todos os níveis;
- Exercício de *leg swings* no chão com alongamento e pontos de iniciação (promoção da projeção de movimento);
- Exercício de *leg swings* no chão com muDança de direção e a passar do nível baixo para o nível médio;
- Exercício de *brushes* paralelo e *en dehors* com muDança de direção e mobilização da coluna (*build up* do exercício de *brushes* da aula anterior);
- Exercício de *leg swings* na vertical com *pliés* (*build up* a partir da junção de dois exercícios da aula anterior em apenas um);
- Exercício de *lunges* com transferência de peso em deslocação no espaço, e entrada e saída do chão;

- Exercício em travessia que trabalha a mobilização da coluna durante as saídas e entradas no chão;
- Exercício em travessia que trabalha transferências de peso no chão, assim como a entrada e saída do mesmo.

Notas:

- O aluno A7 faltou;
- Os alunos estavam um pouco distraídos, uma vez que a seguir à aula iria haver audições para um espetáculo da escola;
- O professor prioriza a qualidade do movimento e utiliza a progressão dos exercícios de aula para aula;
- O professor utiliza movimentos onde a extremidade é o que comanda o movimento, fomentando também a fluidez do movimento;
- Utilização da imagética para dar correções;
- O professor reforça a ideia de que todo o corpo está interligado e que um movimento é sempre consequência do outro;
- Não houve tempo para saltos;
- Recolha das autorizações.

17/10/2023: Técnica de Dança Contemporânea (1h30)

Exercícios observados:

- Exercício de improvisação e manipulação para aquecer o próprio corpo e o do colega: andam até encontrarem alguém que tocam e manipulam, a parte do corpo onde tocam fica pesada e sem energia, obrigando o colega a suportá-la;
- Exercício de improvisação como aquecimento: os alunos começam de olhos fechados e mobilizam cada uma das articulações progressivamente, partindo do nível alto e acabando por explorar todos os níveis;
- Exercício de *leg swings* no chão com alongamento e pontos de iniciação (promoção da projeção de movimento);
- Exercício de *leg swings* no chão com muDança de direção e a passar do nível baixo para o nível médio;

- Exercício de *brushes* paralelo e *en dehors* com muDança de direção e mobilização da coluna (*build up* do exercício de *brushes* da aula anterior);
- Exercício de *leg swings* na vertical com *pliés* (*build up* a partir da junção de dois exercícios da aula anterior em apenas um);
- Exercício de *lunges* com transferência de peso em deslocação no espaço, e entrada e saída do chão;
- Exercício em travessia que trabalha a mobilização da coluna durante as saídas e entradas no chão;
- Exercício em travessia que trabalha transferências de peso no chão, assim como a entrada e saída do mesmo;
- *Small jumps*;
- Passagem da coreografia para um espetáculo.

Notas:

- Os exercícios não sofreram alterações da aula anterior observada para esta;
- O professor apresenta exercícios tecnicamente e mentalmente desafiantes, mas sem esquecer a vertente artística e de interpretação;
- O professor reforça sempre as ideias de projeção de movimento, respiração, intenção, utilização do olhar, musicalidade e dinâmicas de movimento, mas nunca esquecendo o controlo técnico;
- Utilização recorrente da imagética para dar correções;
- Como os exercícios aplicados foram os mesmos da aula anterior, o professor pediu aos alunos que “Dançassem mais”, ou seja, que usassem mais a sua vertente artística, uma vez que já sabiam os exercícios;
- No fim da aula, houve uma pequena conversa com o professor cooperante, para que se pudessem debater as conclusões retiradas da observação e, também, falar um pouco sobre a próxima fase do processo.

24/10/2023: Técnica de Dança Contemporânea (1h30)

- Primeira aula de lecionação acompanhada
- Falta Patrícia

- Exercício de espirais no chão (mobilização e aquecimento da coluna, por acumulação);
- Exercício de *swings* com espiral e mudança de direção;
- Exercício de *brushes* com *curve* (mobilização da coluna) e transferências de peso;
- Exercício de *bounces* e *leg swings*, com espirais;
- Aula nova, exercícios novos, mais marcação.

06/03/2024 – Técnica de Dança Contemporânea (1h30)

Exercícios observados:

- Exercício de aquecimento e improvisação com bola (bola de ténis, primeiro na palma e costas da mão, mantendo o equilíbrio; segundo deslizando as superfícies pela bola; terceiro a pares, em deslocação, a bola tem de ficar entre os dois; quarto, a pares, direcionam a bola um para o outro como se fosse futebol);
- Passagem da coreografia para o concurso de dia 26 de março

Notas:

- Utilização de exercício de improvisação como aquecimento, permitindo que os alunos tenham o seu próprio tempo para aquecer e mobilizar o corpo;

12/03/2024 – Técnica de Dança Contemporânea (1h30)

Exercícios observados:

- Exercício de *rolling* no chão (mobilização e aquecimento do core e da coluna vertebral);
- Exercício de *leg swings* no chão (utilizando também o nível médio) – os alunos são divididos em dois grupos e enquanto um grupo faz o exercício o outro corre ao seu redor procurando os espaços livres;
- Exercício de transferências de peso, com *bounces*, *leg brushes* e *ronds de jambé*;
- Exercício de *upperbody*, com *leg swings* e transferências de peso;
- Variação (exercício de *mooving in space*) a partir da lateral da sala – nível médio e alto;
- *Small jumps*;
- Exercícios de saltos na diagonal (*mooving in space*);
- Passagem e limpeza da coreografia para o concurso de dia 26 de março.

Notas:

- Os exercícios são mais complexos do que no início do ano, apresentando mais conteúdos técnicos e mais exigentes/difíceis. Verifica-se, então, um *build up* consciente e consistente;
- Por se tratar de uma época de ensaios e preparação para o concurso, o professor titular opta por construir exercícios mais dinâmicos, de forma a promover um aquecimento mais rápido e eficaz do corpo;
- Utilização do trabalho a pares para correções. Ou seja, para ajudar na sensação corporal da correção, o professor titular optou por juntar os alunos a pares para que se corrigissem uns aos outros. Há aqui uma promoção da entreatajuda e do trabalho em grupo.

13/03/2024 – Técnica de Dança Contemporânea (1h30)

Exercícios observados:

- Exercício de *rolling* no chão (mobilização e aquecimento do core e da coluna vertebral);
- Exercício de *leg swings* no chão (utilizando também o nível médio) – os alunos são divididos em dois grupos e enquanto um grupo faz o exercício o outro corre ao seu redor procurando os espaços livres;
- Passagem e limpeza da coreografia para o concurso de dia 26 de março.

Notas:

- No fim da aula (20/30 minutos), os alunos, juntamente com a estagiária, relembrou e aprenderam mais um pouco do repertório que tem vindo a ser trabalhado.

19/03/2024 – Técnica de Dança Contemporânea (1h30)

Exercícios observados:

- Exercício de aquecimento e mobilização das articulações;
- Exercício de *leg swings* no chão;
- Exercício de *leg brushes*;
- Exercício de *bounces (moving in space)*, a partir da lateral;
- Exercício de *leg swings* e *turns*, a partir da lateral;

- Exercício de contacto (a pares) – passagens técnicas no chão, que poderão ser uteis em práticas de *Contact Improvisation*;
- Passagem e limpeza da coreografia para o concurso de dia 26 de março.

Notas:

- Os alunos de 7º ano (3º ano EAE) estavam presentes nesta aula;
- Mais uma vez, exercícios dinâmicos e eficazes no aquecimento do corpo;
- No fim da aula (20/30 minutos), os alunos, juntamente com a estagiária, lembraram e aprenderam mais um pouco do repertório que tem vindo a ser trabalhado.

Apêndice F – Grelha de Observação I e Resultados: Noção de Expressividade

Técnica de Dança Contemporânea – 03/10/2023 a 10/10/2023

	A1				A2				A3			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>			X			X					X	
Intenção no movimento		X					X				X	
Respiração como elemento integrante do movimento		X				X				X		
Fluidez e coordenação braços/pernas			X			X					X	
Movimentação da cabeça e foco		X				X				X		
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento			X				X				X	
Qualidade técnica			X			X					X	
Qualidade artística		X				X				X		

Fabula Rasa como elemento potencializador da expressividade do movimento do *upperbody* nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea com os alunos do 4º e 5º ano, do Ensino Artístico Especializado, da Escola da Companhia de Dança de Almada

	A4				A5				A6			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>		X					X				X	
Intenção no movimento			X				X				X	
Respiração como elemento integrante do movimento		X				X				X		
Fluidez e coordenação braços/pernas			X				X				X	
Movimentação da cabeça e foco		X				X				X		
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento			X				X				X	
Qualidade técnica			X			X					X	
Qualidade artística		X				X				X		

	A7				A8				A9			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>		X					X			X		
Intenção no movimento			X			X					X	
Respiração como elemento integrante do movimento		X				X				X		
Fluidez e coordenação braços/pernas		X					X				X	
Movimentação da cabeça e foco		X				X				X		
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento			X				X				X	
Qualidade técnica		X					X				X	
Qualidade artística		X				X				X		

	A10				A11				A12			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>			X			X					X	
Intenção no movimento			X			X					X	
Respiração como elemento integrante do movimento		X				X				X		
Fluidez e coordenação braços/pernas			X				X				X	
Movimentação da cabeça e foco		X				X				X		
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento			X				X				X	
Qualidade técnica			X			X					X	
Qualidade artística			X			X					X	

	A13				A14				A15			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>			X			X				X		
Intenção no movimento			X				X			X		
Respiração como elemento integrante do movimento		X				X				X		
Fluidez e coordenação braços/pernas			X				X				X	
Movimentação da cabeça e foco		X				X				X		
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento			X				X				X	
Qualidade técnica			X				X			X		
Qualidade artística			X			X				X		

Apêndice G – Planificação das Aulas da Lecionação Supervisionada I

Aula de TDCont - 14, 15 e 21 de novembro de 2023

Conversa	<ul style="list-style-type: none"> - Perguntar como se sentem: qual a disponibilidade mental e física da turma (lesões, dores, etc); - Traçar objetivos: falar do que foi feito e do que se vai fazer. 		
Fase da Aula	Designação do exercício	Competência(s) a desenvolver/ Objetivo(s)	Segmento(s) do corpo trabalhado(s)/ outras observações
<i>Warm up</i>	Aquecimento a partir dos centros energéticos	<ul style="list-style-type: none"> - Ativar do <i>core</i>; - Utilizar a improvisação como ferramenta de aquecimento do corpo; - Usar os centros energéticos do <i>tai chi</i> como elemento impulsionador do movimento; - Mobilizar e aquecer a coluna, assim como o resto do corpo; - Explorar a ideia de movimento que vai do centro para a periferia/extremidade; - Aumentar a temperatura corporal através de um exercício contínuo. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - improvisação guiada; - centros energéticos do <i>tai chi</i> (cabeça, peito, core); - movimento redondo.
<i>Deep work</i>	<i>Rolling/</i> mobilização da coluna no chão	<ul style="list-style-type: none"> - Introduzir a espiral; - Promover o contacto com o chão (<i>floorwork</i>) na aula; - Ativar o core; - Mobilizar a coluna através do trabalho de chão; 	<p>Coluna + <i>core</i> + braços</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>spine rolling & stretching</i>; - rolamento com espiral; - rolamento para prancha;

		<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a fluidez de movimento no chão. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>rolling</i> sobre a coluna em espiral; - <i>leg extension</i> com espiral, sobre as costas.
	<i>Leg swings</i> no chão	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar o braço em oposição à perna como forma de promover a espiral; - Estabilizar o core para a separação da parte superior e inferior do corpo; - Coordenar a parte superior e inferior do corpo; - Promover o trabalho de chão; - Trabalhar a fluidez de movimento no chão; - Transferir o peso do corpo para os braços. 	<p>Pernas, com foco na coluna e <i>core</i></p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>leg swings</i>; - <i>swing</i> aberto para sentar; - rolamento com espiral; - mergulho com espiral; - pião com a perna em movimento circular;
	Exercício de exploração	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a componente dinâmica do movimento; - Introduzir a pausa e suspensão em movimentos do quotidiano como andar e correr; - Utilizar as dinâmicas de tempo através do trabalho de improvisação; - Promover a utilização da respiração como meio para a suspensão. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - exercício de improvisação sobre as dinâmicas de tempo (suspensão e urgência)
	<i>Spine/ upperbody exercise</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabilizar a zona pélvica; 	<p><i>Upperbody</i></p> <p><u>Elementos:</u></p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Mobilizar e fortalecer todas as estruturas do <i>upperbody</i>; - Utilizar o peso dos braços como motivação para o movimento; - Trabalhar a mobilização da coluna na vertical, essencial para o trabalho de espiral; - Utilizar, por completo, a parte superior do corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - rotação do ombro; - rotação do ombro com o cotovelo dobrado; - rotação do braço; - <i>plié</i> com um e dois braços em 1ª posição e <i>curve</i>; - <i>upperbody twist</i> com os braços em 2ª posição; - <i>turn</i> em <i>cou de pied</i>; - <i>chassé</i>.
	<i>Leg brushes</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar o pé deslizando pelo chão; - Manter o contacto do pé com o chão; - Mobilizar e articular os pés; - Trabalhar o controlo do paralelo e <i>turn out</i>; 	<p>Parte inferior do corpo</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>leg brushes</i>; - ½ ponta; - ½ ponta com <i>plié</i>; - ½ ponta para ponta; - <i>feet to the knee through the leg</i>; - espiral; - transferência de peso; - <i>half spiral turn knee up</i>; - exercício executado em <i>parallel position</i> e 1ª posição.
<i>Center practice</i>	<i>Leg swings + Bounces</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Coordenar o movimento da parte superior e inferior do corpo; - Trabalhar a amplitude das pernas dinamicamente; 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>leg swings sideways</i>; - <i>front and back leg swings</i>;

		<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar as dinâmicas de tempo ao longo de um mesmo exercício; - Encontrar o equilíbrio entre a soltura das articulações e a estabilização do <i>core</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>leg beat</i> em movimento circular; - <i>upperbody bounces</i>; - <i>turn</i> com a perna cruzada; - braços em oposição às pernas; - equilíbrio em 1ª posição.
<i>Moving in space</i>	Variação	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a coordenação entre a parte superior e inferior do corpo; - Promover a consciência espacial; - Combinar os elementos trabalhados ao longo da aula; - Desenvolver a capacidade de memorização; - Aprimorar a ligação orgânica entre o trabalho de chão e o trabalho vertical; - Deslocar o corpo pelo espaço. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>swing</i> de braços; - <i>spiral turn</i> em <i>leg extension</i>; - <i>leg extension</i> com espiral, sobre as costas; - rolamento em espiral; - mergulho em espiral; - <i>spiral turn</i> para 3 apoios no nível baixo; - <i>spiral turn</i> do chão até à vertical.
	Repertório	<ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar a vertente expressiva do bailarino; - Desenvolver a capacidade de memorização; - Trabalhar dinâmicas de movimento variadas; - Promover a respiração como meio para a projeção, 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - S1.

		<p>suspensão e peso do movimento;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar o ‘dançar’ em grupo. 	
<i>Cooldown</i>	Alongamento/ relaxamento	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o retorno à calma; - Alongar o corpo; - Promover o foco na respiração através dos olhos fechados; - Desenvolver a consciência corporal; - Finalizar a aula. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>roll up & down</i> da coluna; - alongamento dos músculos isquiotibiais; - <i>shake</i> dos braços; - <i>shake</i> do corpo inteiro; - exercício executado de olhos fechados.
Conversa	Falar sobre o que se trabalhou durante a aula: <i>feedback</i> da estagiária para os alunos e dos alunos para a estagiária		

Aula de TDCont – 12, 13 e 19 de dezembro de 2023

Conversa	<ul style="list-style-type: none"> - Perguntar como se sentem: qual a disponibilidade mental e física da turma (lesões, dores, etc); - Traçar objetivos: falar do que foi feito e do que se vai fazer. 		
Fase da Aula	Designação do exercício	Competência(s) a desenvolver/ Objetivo(s)	Segmento(s) do corpo trabalhado(s)/ outras observações
<i>Warm up</i>	Aquecimento cardiovascular e condicionamento físico	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a temperatura corporal através de um exercício contínuo; - Ativar o <i>core</i>; - Acionar a musculatura dos grandes grupos musculares; - Utilizar o movimento dos braços para aquecer e reforçar a parte superior do corpo. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - corrida; - <i>jumping jacks</i>; - agachamentos; - flexões; - <i>lateral lunges</i>; - <i>superheroes</i>; - <i>lunges</i>; - prancha de braços (frontal e lateral).
<i>Deep work</i>	<i>Rolling/</i> mobilização da coluna no chão	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar o braço em oposição à perna como forma de promover a espiral; - Mobilizar a coluna vertebral; - Iniciar o trabalho da espiral na aula; - Promover o contacto com o chão; - Trabalhar o movimento de encolher e esticar necessário à peça de repertório. 	<p>Coluna + <i>core</i></p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>rolling</i> da coluna através do encolher e esticar; - caminhada sobre o braço; - rolamento deitado; - passagem sobre os braços; - <i>leg swing</i> com espiral; - rolamento com espiral (helicóptero);

			- troca de direção sobre a coluna.
	<i>Leg swings</i> no chão	<ul style="list-style-type: none"> - Estabilizar o core para a separação da parte superior e inferior do corpo; - Coordenar a parte superior e inferior do corpo; - Promover o trabalho de chão; - Trabalhar a fluidez de movimento no chão; - Introduzir vocabulários da S1 da peça de repertório; - Transferir o peso do corpo para os braços. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>leg swings</i> no chão; - 4ª posição com espiral; - rolamento sobre os ombros; - deslizar das pernas; - rolamento deitado; - <i>slide backwards</i> com espiral; - subida para meio <i>lunge</i> com braço; - rolamento frontal (cambalhota); - <i>monkeys</i>; - pião com a perna em <i>attitude</i>.
	Exercício de exploração	<ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar a utilização do olhar/foco como elemento expressivo e do movimento; - Entender de que forma a movimentação é influenciada pela utilização da cabeça. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - exercício de exploração da utilização do olhar
	<i>Spine/ upperbody exercise</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabilizar a zona pélvica; - Ativar o core; - Utilizar o peso dos braços como motivação para o movimento; 	<p><i>Upperbody</i> (coluna, core, braços), com foco na espiral</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - movimento circular da coluna; - espiral;

		<ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar a utilização do swing dos braços, essencial ao trabalho de repertório; - Trabalhar a mobilização da coluna na vertical, essencial para o trabalho de espiral; - Utilizar, por completo, a parte superior do corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>arm swings</i>; - <i>high release</i>; - <i>upperbody bounce</i>; - <i>off balance</i>; - <i>spiral turn</i>.
	<i>Leg brushes</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar o pé deslizando pelo chão; - Manter o contacto do pé com o chão; - Mobilizar e articular os pés; - Trabalhar o controlo do paralelo e <i>turn out</i>; - Transferir o peso de 1 para 2 pernas e de 2 para 1 perna. 	<p style="text-align: center;"><i>Lowerbody</i></p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>leg brushes</i>; - <i>leg brushes</i> com mudança de direção; - ½ ponta com <i>plié</i>; - ½ ponta para ponta; - <i>brush/pas de cheval</i>; - transferência de peso; - <i>cloche</i>; - <i>plié</i> em <i>parallel position</i> e 1ª posição; - exercício executado em <i>parallel position</i> e 1ª posição
<i>Moving in space</i>	Variação	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a coordenação entre a parte superior e inferior do corpo; - Promover a consciência espacial; - Combinar os elementos trabalhados ao longo da aula; - Desenvolver a capacidade de memorização; 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - espiral; - círculo com tronco; - <i>attitude</i> com espiral; - <i>fall</i> a deslizar; - rolamento; - mudança de direção no chão com o deslizar

		<ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar a ligação orgânica entre o trabalho de chão e o trabalho vertical; - Deslocar o corpo pelo espaço. 	<p>do corpo a encolher e esticar;</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>slide</i> com uma perna esticada; - <i>slide backwards</i> com pião com a perna cruzada; - subida para meio <i>lunge</i> com braço - <i>spiral turn</i>.
	Repertório	<ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar a vertente expressiva do bailarino; - Desenvolver a capacidade de memorização; - Trabalhar dinâmicas de movimento variadas; - Promover a respiração como meio para a projeção, suspensão e peso do movimento; - Aprimorar o ‘dançar’ em grupo. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - S1; - S3.
<i>Cooldown</i>	Alongamento/ relaxamento	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o retorno à calma; - Alongar o corpo; - Promover o foco na respiração através dos olhos fechados; - Desenvolver a consciência corporal; - Finalizar a aula. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>roll up & down</i> da coluna; - alongamento dos músculos isquiotibiais; - <i>shake</i> dos braços; - <i>shake</i> do corpo inteiro; - exercício executado de olhos fechados.

Conversa	Falar sobre o que se trabalhou durante a aula: <i>feedback</i> da estagiária para os alunos e dos alunos para a estagiária

Apêndice H – Grelha de Observação II e Resultados: Noção de expressividade

Técnica de Dança Contemporânea – 06/04/2024 e 12/04/2024

	A1				A2				A3			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>			X			X					X	
Intenção no movimento		X					X				X	
Respiração como elemento integrante do movimento		X				X				X		
Fluidez e coordenação braços/pernas			X				X				X	
Movimentação da cabeça e foco			X			X					X	
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento			X				X				X	
Qualidade técnica			X			X					X	
Qualidade artística		X				X					X	

Fabula Rasa como elemento potencializador da expressividade do movimento do *upperbody* nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea com os alunos do 4º e 5º ano, do Ensino Artístico Especializado, da Escola da Companhia de Dança de Almada

	A4				A5				A6			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>		X					X				X	
Intenção no movimento		X					X				X	
Respiração como elemento integrante do movimento		X				X					X	
Fluidez e coordenação braços/pernas			X				X				X	
Movimentação da cabeça e foco		X					X				X	
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento			X				X				X	
Qualidade técnica		X					X				X	
Qualidade artística		X					X				X	

Fabula Rasa como elemento potencializador da expressividade do movimento do *upperbody* nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea com os alunos do 4º e 5º ano, do Ensino Artístico Especializado, da Escola da Companhia de Dança de Almada

	A7				A8				A9			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>		X					X				X	
Intenção no movimento		X					X			X		
Respiração como elemento integrante do movimento		X				X					X	
Fluidez e coordenação braços/pernas			X				X				X	
Movimentação da cabeça e foco		X					X				X	
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento			X				X				X	
Qualidade técnica		X					X				X	
Qualidade artística		X					X				X	

Fabula Rasa como elemento potencializador da expressividade do movimento do *upperbody* nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea com os alunos do 4º e 5º ano, do Ensino Artístico Especializado, da Escola da Companhia de Dança de Almada

	A10				A11				A12			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>			X					X			X	
Intenção no movimento			X					X		X		
Respiração como elemento integrante do movimento			X					X		X		
Fluidez e coordenação braços/pernas			X					X			X	
Movimentação da cabeça e foco			X					X			X	
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento			X					X			X	
Qualidade técnica			X					X			X	
Qualidade artística			X					X		X		

Fabula Rasa como elemento potencializador da expressividade do movimento do *upperbody* nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea com os alunos do 4º e 5º ano, do Ensino Artístico Especializado, da Escola da Companhia de Dança de Almada

	A13				A14				A15			
	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
Projeção do movimento do <i>upperbody</i>			X				X				X	
Intenção no movimento			X				X			X		
Respiração como elemento integrante do movimento			X			X				X		
Fluidez e coordenação braços/pernas			X				X				X	
Movimentação da cabeça e foco			X			X					X	
Musicalidade associada à dinâmica/qualidade de movimento			X				X				X	
Qualidade técnica			X			X					X	
Qualidade artística			X				X				X	

Apêndice I – Planificação das Aulas da Lecionação Supervisionada II

Aulas de TDCont – 4, 11, 18 e 25 de junho de 2024

Conversa	<ul style="list-style-type: none"> - Perguntar como se sentem: qual a disponibilidade mental e física da turma (lesões, dores, etc); - Traçar objetivos: falar do que foi feito e do que se vai fazer. 		
Fase da Aula	Designação do exercício	Competência(s) a desenvolver/ Objetivo(s)	Segmento(s) do corpo trabalhado(s)/ outras observações
<i>Warm up</i>	Aquecimento cardiovascular e condicionamento físico	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a temperatura corporal através de um exercício contínuo; - Ativar o <i>core</i>; - Acionar a musculatura dos grandes grupos musculares; - Utilizar o movimento dos braços para aquecer e reforçar a parte superior do corpo. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - corrida; - <i>jumping jacks</i>; - agachamentos; - flexões; - <i>lateral lunges</i>; - <i>superheroes</i>; - <i>lunges</i>; - prancha de braços (frontal e lateral).
<i>Deep work</i>	<i>Leg swings</i> no chão	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a mobilização da coluna vertebral; - Promover o contacto do corpo com o chão; - Utilizar o braço em oposição à perna como forma de promover a espiral; - Trabalhar a saída e entrada no chão orgânica ; - Retomar vocabulários trabalhados ao longo do processo do estágio. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>rolling</i> da coluna; - <i>leg swings</i>; - passagem para pernas cruzadas; - rolamento nos ombros com mudança de direção; - mergulho para o chão.

	<p>Exercício de exploração</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a percepção que a energia se propaga pelo braço todo (da ponta dos dedos até à omoplata e vice-versa); - Ajudar no entendimento de que a energia poderá influenciar a estabilização e movimentação do corpo, principalmente, do <i>upperbody</i> 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - exercício de improvisação com os lenços
	<p><i>Spine/ upperbody exercise</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estabilizar a zona pélvica; - Ativar o <i>core</i>; - Utilizar o peso dos braços como motivação para o movimento; - Aprimorar a utilização do <i>swing</i> dos braços, essencial ao trabalho de repertório; - Trabalhar a mobilização da coluna na vertical, essencial para o trabalho de espiral; - Utilizar, por completo, a parte superior do corpo. 	<p><i>Upperbody</i> (coluna, core, braços)</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>high arch</i>; - <i>rolling</i> da coluna; - <i>flat back</i>; - <i>curve</i>; - subir o braço com espiral; - <i>spine spiral</i> com <i>wave</i>; - <i>swing</i> de braços; - <i>spiral turn</i>.
	<p><i>Leg brushes</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar o pé a deslizar pelo chão; - Manter o contacto do pé com o chão; - Mobilizar e articular os pés; - Trabalhar o controlo do paralelo e <i>turn out</i>. 	<p><i>Lowerbody</i></p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>leg brushes</i>; - <i>leg brushes</i> com mudança de direção; - ½ ponta com <i>plié</i>; - ½ ponta para ponta; - transferência de peso; - exercício de <i>parallel position</i> e 1ª posição.

	Repertório	<ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar a vertente expressiva do bailarino; - Desenvolver a capacidade de memorização; - Trabalhar dinâmicas de movimento variadas; - Promover a respiração como meio para o uníssono; - Aprimorar o ‘dançar’ em grupo. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - S1; - S2; - S3.
<i>Cooldown</i>	Alongamento/ relaxamento	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o retorno à calma; - Alongar o corpo; - Promover o foco na respiração através dos olhos fechados; - Desenvolver a consciência corporal; - Finalizar a aula. 	<p>Corpo na sua totalidade</p> <p><u>Elementos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>roll up & down</i> da coluna; - alongamento dos músculos isquiotibiais; - <i>shake</i> dos braços; - <i>shake</i> do corpo inteiro; - exercício executado de olhos fechados.
Conversa	Falar sobre o que se trabalhou durante a aula: <i>feedback</i> da estagiária para os alunos e dos alunos para a estagiária		

Apêndice J – Exercícios de Exploração

Exercício	Execução	Objetivo
Exercício com lenços	Os alunos distribuem-se em trios e recolhem dois lenços do monte. Um dos membros do grupo posiciona-se entre os restantes, de olhos fechados, agarrando a ponta de um lenço em cada uma das mãos. Os outros dois alunos agarram cada um na ponta de um dos lenços.	Ajudar na percepção que a energia se propaga pelo braço todo (da ponta dos dedos até à omoplata e vice-versa) e de que forma esta energia poderá influenciar a estabilização e movimentação do corpo, principalmente, do <i>upperbody</i>
Exercício das mãos dadas	A pares, os alunos realizam a travessia de uma ponta à outra do estúdio com as duas mãos dadas. Podem movimentar-se como quiserem, utilizando todos os níveis e direções, com a única condição de que não podem largar as mãos do par. Primeiramente, com as duas mãos dadas e, posteriormente, realizam a travessia com apenas uma mão dada. Pode ser visionado nos vídeos 8 e 9 do Apêndice L – Registos de Vídeo.	O principal objetivo deste exercício era explorar as várias formas de mover com uma ou as duas extremidades superiores condicionadas. Queríamos levar os alunos a entender que tanto a o braço quanto o braço não condicionado tinham energia para se movimentar e da forma mais expressiva possível.
Exercício do olhar	A pares, os alunos realizam a travessia de uma ponta à outra do estúdio, movimentando-se livremente, com a única condição de que tem de estar sempre a olhar nos olhos do par. A movimentação pode ser em qualquer direção e nível.	Aprimorar a utilização do olhar/foco como elemento expressivo e do movimento e entender de que forma influencia a movimentação do corpo, principalmente da cabeça

Apêndice K – Inquérito por Questionário I: Resultados Obtidos

Após a colaboração neste estágio, qual foi para ti a pertinência de trabalhar a expressividade nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea?

14 respostas

A expressividade dá a qualidade ao movimento, além da técnica em si só.

melhora a fluidez dos movimentos, e faz com que o movimento se torne maior e com mais qualidade.

Eu acho que é muito importante trabalhar a expressividade nas aulas, pois dá mais paixão, por exemplo se nós não fizermos expressividade vamos parecer robôs a fazer movimentos, pois não é só de cara e sim, do corpo e cara, e com a expressividade conseguimos mostrar tudo da dança e não só a parte técnica.

Acho que foi uma das coisas que trabalhamos bastante e levamos desde o início ao fim

Expressividade é das coisas mais importantes na Dança contemporânea, é ela que defini o sentimento e intenção do que fazemos, se não for trabalhada o trabalho final não vai ter um grande impacto

Para mim é importante porque visualmente o uso da técnica fica mais fluido e bonito de se ver.

Eu acho que trabalhar a expressão é importante porque para os espectadores fica mais interessante de assistir à peça.

Eu acho que é muito pertinente trabalhar a parte expressiva nas aulas, uma vez que a expressividade é um elemento muito importante na dança e assim permite-nos aprender a trabalhá-la melhor.

Foi muito importante para me ajudar a soltar e a interpretar o movimento, em vez de só executar.

Acho que trabalhar a expressividade é bastante importante, porque para bailarinos acho que dá logo outra magia quando observamos alguém a dançar e acho que a Estagiária carregou bastante nesse ponto.

Acho que é muito bom trabalhar a expressividade de formas diferentes nas aulas. Acho que isso ajuda bastante na forma que dançamos e também na improvisação.

Após esta colaboração, ao trabalhar a expressividade desenvolvi mais o a vontade de utilizar esta ferramenta tão importante.

Para mim foi muito importante trabalhar a expressividade nestas aulas, pois nunca era um tema em q pensava muito e o trabalhava antes. Mas depois de ter estas aulas fui me apercebendo cada vez mais da sua importância e do quanto precisava de trabalhá-la.

Acho que ao trabalharmos a expressividade nos tornamos bailarinos mais completos e versáteis

E qual a pertinência de trabalhar a peça de repertório *Fabula Rasa*?

14 respostas

Transmitir conhecimento, transmitir a técnica fora do nosso habitual.

a pertinência da peça foi aprender a aplicar esse tipo de movimento como fluidez e a ocupar o espaço com a ponta dos dedos.

Eu acho que é muito importante ficar a conhecer trabalhos de outras pessoas, e este repertório foi muito diferente, pois tínhamos de fazer algo que não estamos tão habituados, e isso é muito bom, pois para o futuro se precisarmos de fazer algo do género, nós já temos uma noção do que é, e do trabalho que precisamos de ter.

Todos os dias

É trabalharmos estilos de contemporâneo diferentes do nosso usual e ganhar mais vocabulário

Para mim a pertinência é trabalhar diferentes formas de usar o corpo, sendo que nunca fiz uma coreografia deste género de técnica e trabalho de equipa.

Para mim a sua pertinência é aprendermos e experimentarmos técnicas novas.

É importante trabalharmos e aprendermos sempre novas peças de repertório pois só melhoramos se aprendermos estilos e movimentos fora do habitual.

Foi interessante perceber como a Carolina nos transmitiu a peça e nos conseguiu tornar parte do processo.

Para mim acho que ao fazermos uma peça de repertório conseguimos evoluir bastante pois por exemplo eu aprendi e conheci uma nova técnica de contemporâneo e senti que foi uma mais valia

Eu gostei bastante de trabalhar esta peça, mas acho que gostei mais de vê-la, não gosto muito deste tipo de dança, mas acho que ajuda sempre o bailarino em descobrir novas formas de como usar as respirações enquanto dança e o seu corpo.

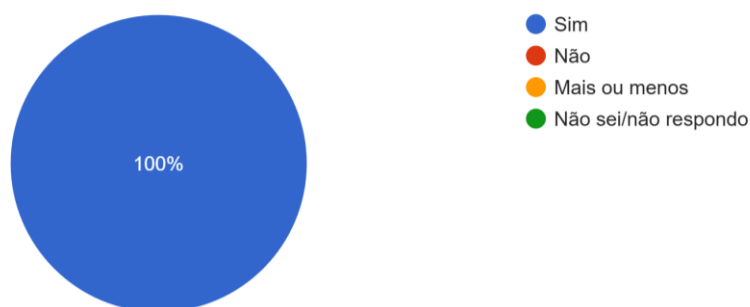
Na minha opinião trabalhar esta peça foi importante para desenvolver mais conhecimento no mundo da dança e para experimentar novos estímulos a nível de movimento.

Também acho que foi muito importante trabalhar a peça de repertório porque acho que foi uma experiência nova (como estamos sempre habituados ao repertório de ballet) que acabou por ser muito interessante e até mais do q eu esperava.

Foi importante para trabalharmos mais em grupo, desenvolver a expressividade e aprendermos movimentos novos

Gostaste da experiência de participares nesta investigação?

14 respostas



Justifica a tua resposta anterior

14 respostas

Foi diferente do habitual, então fez-me bem experimentar um pouco de uma coisa nova e sair da minha zona de conforto.

ajudou-me a procurar um tipo diferente de dançar.

Pois, em diferentes pessoas, existe diferentes ensinamentos, e é muito bom, ter aulas com diferentes ensinamentos e aulas, para adquirir mais conhecimento.

Consegui ter uma experiência diferente e aulas mais diferentes ao longo do ano não só para trabalhar movimentos técnicos ou coreografias para espetáculos

Pois é sempre bom ter aulas com professores diferentes

Sim, porque explorei diferentes formas de usar o meu corpo e de trabalhar com os outros, aperfeiçoando a coordenação com os meus colegas. Gostei do facto de termos feito muitas aulas de costas para o espelho, ajudando-me a desenvolver maior expressividade e técnica de movimento.

Gostei porque aprendi movimentos novos e fiquei com mais ideias para o futuro.

Gostei muito, pois tivemos a oportunidade de ter aulas com outro professor que nos ensinou novos estilos de movimento e trabalhamos também alguns aspetos que precisavam de ser melhorados.

Adorei o processo todo e crescer em conjunto com a turma, como bailarina

Gostei da experiência de trabalhar com a Estagiária porque gostei da maneira da Carolina ensinar!

Sim gostei porque foi bastante interessante de aprender novos temas e novos tipos de dança.

Gostei, porque este estágio fez com que todos nós tivéssemos uma nova perspectiva de outros professores.

gostei muito da experiência de participar nesta investigação pois pude aprender a técnica com uma pessoa diferente e com diferentes estilos de trabalhar. E para além disso senti que saí todos os dias destas aulas com conselhos, pensamentos e técnicas diferentes a acrescentar.

Gostei porque foi algo diferente do que costumamos fazer e conseguimos desenvolver outro tipo de movimento

Para ti, o que é que foi mais difícil ao longo deste processo e porquê?

14 respostas

Acho que foi acompanhar a respiração com movimento, porque aquela técnica (reportório) é mais calma, e envolve mais o uso da respiração.

foi a adaptação ao facto de usar muito os braços.

Acho que foi dançar no silêncio, pois estamos acostumados a dançar com música e com tempos na música.

Acho que foi a parte de me concentrar no meu olhar no que quero transmitir e não só olhar para o chão, foi bastante difícil para mim porque às vezes esqueço-me do meu olhar que ele também é importante e que não posso só desligá-lo e nisso a Carolina ajudou-me

Talvez a adaptação inicial a um novo professor

Para mim, o mais difícil foi decorar as sequências e os seus tempos, e também aprender a relaxar mais a cabeça e a não olhar para o espelho.

Para mim o mais difícil foi decorar as sequências para realizar a apresentação, porque é preciso memorizar muitos movimentos diferentes num "pequeno" espaço de tempo.

Acho que o que foi mais difícil foi o facto de aprender a peça de repertório pois era muito importante estarmos sempre muito coordenados e seguidos, o que foi um pouco difícil.

Concentrar-me e ir mais a fundo nas emoções que eram pedidas

Para mim foi o segundo repertório que aprendemos, porque ao início achei um pouco confuso a respiratória em si e tinha muitos braços achei que era muito repetitivo e não me deu tanta emoção.

Para mim, o que senti mais dificuldade foi fazer alguns dos movimentos com os braços e também em fazer a respirações.

Para mim o que foi mais difícil ao longo deste processo foi aplicar o estímulo de levar os movimentos até às extremidades pois ao longo dos exercícios e das partes da peça eu ia-me esquecendo de aplicar.

Para mim o que foi mais difícil ao longo deste processo foi saber utilizar a expressividade. Sinto que no início nunca percebi ao certo como se usava e da forma como era importante. Ao longo das aulas fui me apercebendo e por mais vezes que pensava no assunto e tentava aplica lo sinto que havia sempre algum momento que me distraía e que já nunca transmitia energia.

Memorizar tantas sequências

Consideras que a abordagem ao tema foi pertinente para a tua aprendizagem? Porquê?

14 respostas

Foi, pois adquiri novo vocabulário de dança onde posso aplicar em outras técnicas

sim, pois foi uma forma de eu aprender a expandir mais o meu movimento ao dançar.

Eu acho que sim, pois foi uma forma nova de aprender a dançar sem ser com as contagens ou com a música e sim com os sons que os outros bailarinos fazem.

Sim, porque podemos aprender movimentos técnicos diferentes para coreografias de outros países e deste modo ficamos com um portfólio bastante maior nesta parte da aprendizagem

.

Sim, porque aprendi a decorar mais rapidamente diversos exercícios e coreografias e percebi que existem muitas formas de abordar este tema.

Mais ou menos, porque apesar de ter sido pouco fácil, acho que foi capaz de nos ensinar novas técnicas.

Sim, pois foi um tema diferente para nós que não costumamos usar esse tipo de dança, o que foi bom para aprendermos um novo estilo.

Muito! Porque me permitiu perceber e ter consciência que não temos apenas um corpo que executa e sim que sente e se expressa de inúmeras formas.

Sim, acho que consegui aprender logo outra técnica e melhora logo enquanto bailarinos

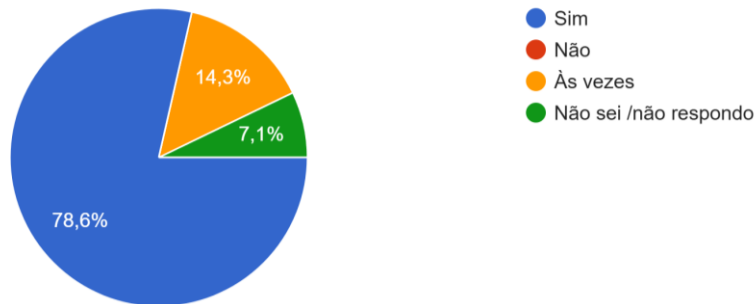
Sim, pois ajuda bastante na improvisação e na forma de pensar que eu tenho em relação à dança.

Sim, pois tudo o que abordamos conseguimos utilizar ao longo da nossa aprendizagem. considero que a abordagem a este tema foi bastante importante para a minha aprendizagem e talvez a mais importante pois foi das únicas mais difíceis para mim de alcançar e fazer corretamente e ainda penso que tenho muito a aprender sobre esse tema.

Sim, porque fez com que olhasse mais para o que estava a fazer de fora, quase como se me metesse no lugar do público

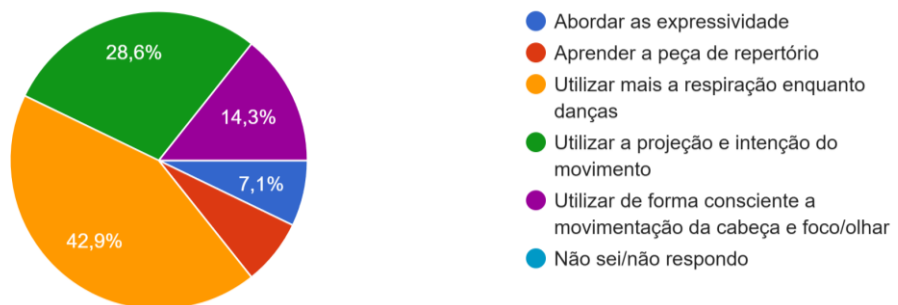
Consegues transpor o que aprendeste nesta investigação para outras aulas de dança?

14 respostas



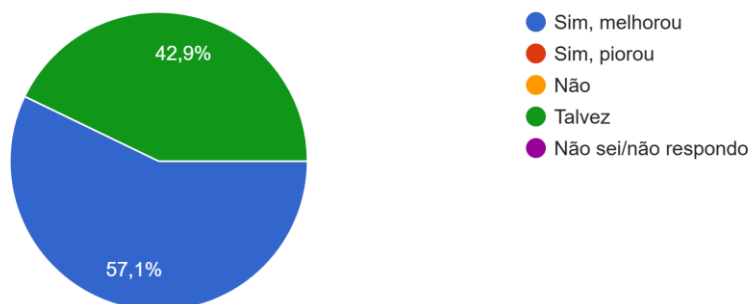
Quais foram as ferramentas mais interessantes para ti?

14 respostas



Sentes alteração na tua capacidade expressiva?

14 respostas



Após esta abordagem com a estagiária, que diferenças sentiste na tua formação/ performance?

14 respostas

Não senti.

Acho que não

Acho que sim, acho que a Carolina, nos deixava de bom humor durante a aula, e além disso o facto de nós termos feito uma peça onde a própria Carolina já tinha feito, acho que nos dava mais energia e vontade para fazer.

Não

Não

Sim, a meio deste processo senti-me mais cansada devido a ensaios extras e testes, o que fez com que mudasse um pouco o meu modo nas aulas.

Penso que não.

Sim, senti um pouco de nervosismo mais perto do dia da apresentação.

Na consciência corporal através da respiração e também na expressividade das extremidades e facial. Antes desta experiência, não estava muito atenta a estes pormenores que me tornam intérprete, e não apenas bailarina.

Achei que consegui respirar mais enquanto danço e aprendi melhor como usar todas as minhas partes do corpo principalmente a cabeça acompanhada com o olhar e os braços pelo repertório. A Carolina ficou bem focada nesse ponto.

Acho que melhorei bastante nas minhas performances pois descobri novos movimentos e formas de usar o meu corpo ao dançar.

Utilizar mais a projeção do movimento

como já deu para perceber senti muita diferença na projeção e expressividade dos movimentos pois antes nunca tinha pensado sobre como isso seria importante. A importância das mãos e da cabeça, o olhar, etc...

Senti que fiquei com menos medo de me expressar em palco

Apêndice L – Registos de Vídeo

Nº vídeo	Título	Data
1	S1 – não terminada	15/11/2023 2.ª Aula de Lecionação Supervisionada
2	Exercício de <i>rolling</i> /mobilização da coluna - chão	12/12/2023 Aula 2 – Lecionação Supervisionada I
3	Exercício de <i>leg swings</i> - chão	
4	<i>Upperbody exercise</i>	
5	Exercício de <i>leg brushes</i>	
6	Variação	
7	S3 – não terminada	30/01/2024
8	Exercício de exploração com as mãos dadas	06/02/2024
9		
10		
11	S3 - terminada	18/06/2024
12	Apresentação final	02/07/2024

Anexos

Anexo A – Vídeo da peça coreográfica *Fabula Rasa*

Link para vídeo da peça original completa:

https://drive.google.com/file/d/1mDQUN91OUjaaDGYb8t-p8BBJLqRJoGOO/view?usp=drive_link

Anexo B – Programa Curricular de TDCont do 4º e 5º ano do EAE da Ca.DA Escola

4º ano:

- Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 3o Ano:
- Consciência e coordenação da força do centro.
- Uso do alinhamento e *momentum* nas transições entre ações e níveis.
- Uso de exercícios de improvisação e aptidões de composição para desenvolver trabalhos de dança em si próprio.
- Demonstração do desenvolvimento do uso de peso e balanço como uma ação de qualidade de movimento.
- Demonstração de desenvolvimento de uma compreensão do corpo como um instrumento de design pela prática de tarefas de improvisação.
- Identificação e análise de elementos de composição.
- Ações de locomoção que mudam de nível usando inclinação, queda e deslizamento.
- Facilidade em entrar e sair de ações ao nível do solo.
- Força e facilidade nas mudanças de nível.
- Maior mobilidade, força, isolamento e amplitude de movimento nas ações da coluna e parte superior do corpo.
- Uso estabelecido de qualidades dinâmicas variadas dentro de frases de movimento.
- Locomoção e ações de sustentação de peso de e para 1 ou 2 partes do corpo.
- Uso de maior flexibilidade nos membros com força e controlo estabelecidos.
- Criação e execução de tarefas de improvisação.
- Manipulação de dispositivos coreográficos em coreografia própria.
- Utilização de estruturas básicas de composição de grupo em duetos e trios de coreografia própria.
- Facilidade e uso preciso da terminologia de dança contemporânea.

5º ano:

- Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 4º Ano.
- Execução de frases envolvendo transferências de peso mais complexas.
- Introdução ao contato com improvisação e competências de parceria de dança contemporânea.
- Destreza e fluidez nas ações da coluna e membros.
- Facilidade com combinações complexas de níveis, direções e dimensões.

- Estímulos de movimento complexos e detalhados. Uso de variadas qualidades dinâmicas.
- Locomoção no nível do piso e ações de sustentação de peso de 1 ou 2 partes do corpo com uso evidente de práticas de dança.
- Desenvolvimento de vocabulário de movimento individual através do uso de processos de improvisação e coreografia.
- Capacidade de cooperar eficazmente e responsavelmente com os outros em tarefas criativas.
- Capacidade demonstrada para realizar uma variedade de estilos de dança contemporânea.
- Facilidade e uso preciso da terminologia de dança contemporânea.

Fabula Rasa como elemento potencializador da expressividade do movimento do *upperbody* nas aulas de
Técnica de Dança Contemporânea com os alunos da turma do 4º e 5º ano, do Ensino Artístico
Especializado, da Escola da Companhia de Dança de Almada
